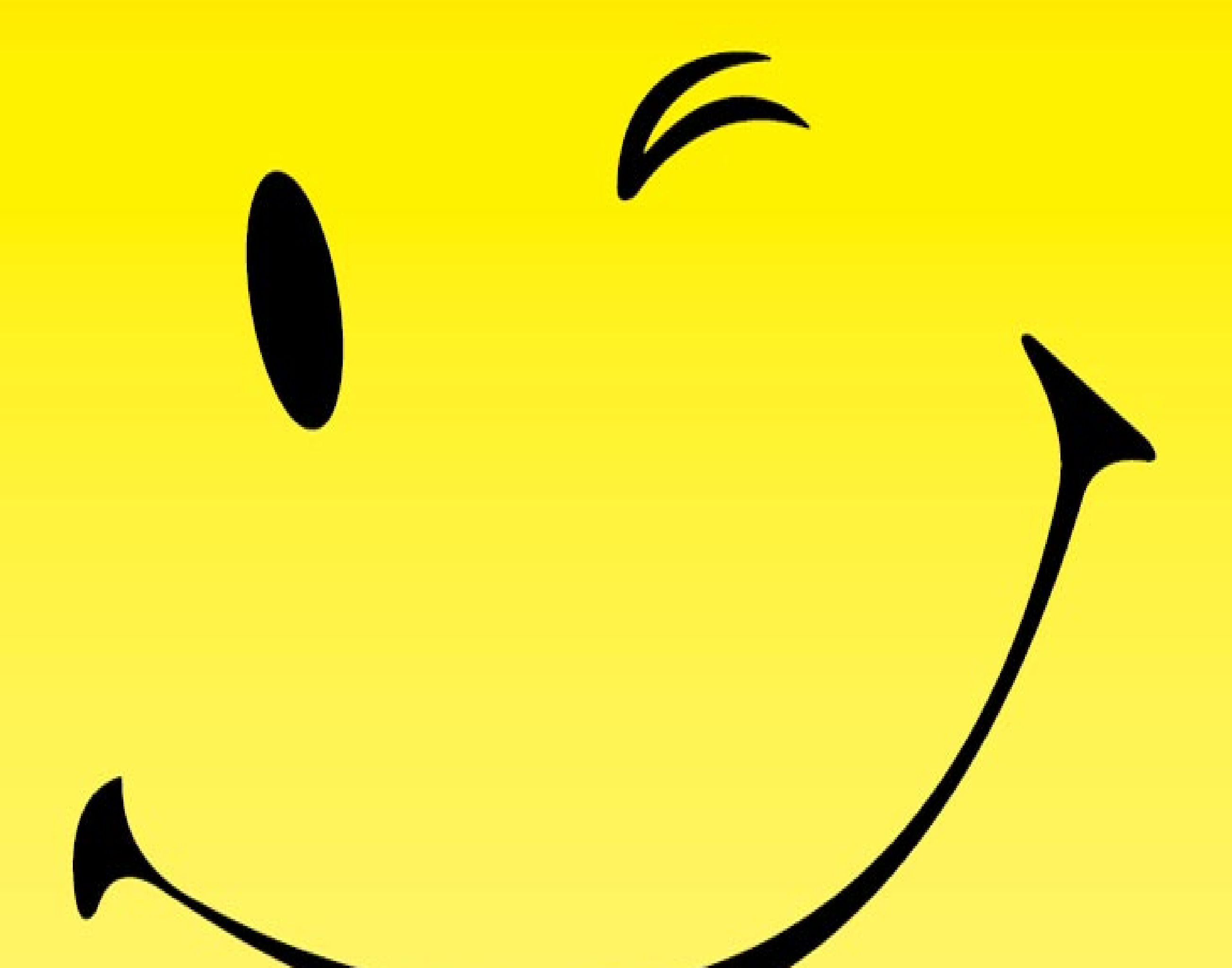
مؤلف كتاب
"The Five Secrets You Must Discover Before You Die"
الوارد بقوائم الكتب الأعلى مبيعًا

"دليل مثير للتفكير من أجل سعادة دائمة".
شون أكور، مؤلف كتاب *"Before Happiness & The Happiness Advantage"*

اللصوص الخمسة للسعادة



مزيد من الإشادات بهذا الكتاب

"إن الأمور الوحيدة التي تعوقك عن راحة البال التامة هي أمور ذهنية، وهذا الكتاب يوضح لك كيفية إزالة هذه المعوِّقات للأبد".

ــ برايان تريسي، مؤلف كتاب قوة الثقة بالنفس

"هذا الكتاب هو تكملة ممتازة لكتاب Five Secrets ، فدكتور إزو لا يمنحنا القلم الرصاص لنرسم به الخير فحسب، بل وممحاة لمحو

الشر".

ــ الدكتور جيف سمارت، مؤسس ورئيس مجلس إدارة شركة جي إتش سمارت، والمؤلف المشارك في كتاب Who

"في عالم على شفير العودة إلى العصور المظلمة أو الانطلاق في نهضة رائعة أخرى، يأتي كتاب جون لمساعدتنا على تذكر أن السعادة

متاحة لكل منا بصرف النظر عن ظروفنا إذا ما انتبهنا للأمور التي تحول دون الوصول إليها واختيارها لأنفسنا".

ــ كوان فيكورين سكرزينايرز، المؤسسة والمديرة التنفيذية لشركة سبستينشيال براندس

"تجاهل هذا الكتاب وستسلب من نفسك شيئًا قيمًا؛ فهذا الكتاب يقدم هبة الوعي والرؤية لإيجاد السلام الداخلي لدينا وفي مجتمعنا".

_ نواه بلومينتال، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا Be the Hero

"هذا الكتاب شديد الروعة، ومكتوب بأسلوب جميل وممتع إلى أبعد الحدود. ويتحدانا جون إزو ويحثنا ويدفعنا بلطف إلى إعادة

التفكير في افتراضاتنا الأساسية بشأن البحث عن السعادة، وكيف أنه ربما نكون نسلب أنفسنا الرفاهية التي نبحث عنها. هذا الكتاب

جوهرة متلألئة، ويزخر بالحكمة الصالحة لكل زمان، كما يمتلئ بالحقائق الحديثة - كتاب ستود العودة إليه مرارًا بينما تتفكر في معنى

عيش حياة جيدة".

_ جيم كوزيس، المؤلف المشارك في كتاب The Leadership Challenge، وزميل تنفيذي للقيادة، بكلية ليفي لإدارة الأعمال، جامعة

سانتا كلارا

"يستمر جون إزو في إلهامي, كمهني محترف وكصديق، وآمل أن يساعدك هذا الكتاب بقدر ما ساعدني!".

_ مارشال جولدسميث، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا What Got You Here Won’ t Get You There

" السعادة اختيار، ولكنها تتطلب بذل الجهد والتحلي بالحكمة في البحث عنها، وفي هذا الكتاب المثير للتفكير، يساعدنا إزو على معرفة

أكبر المعوِّقات أمامنا حتى يتسنى لنا إيجاد مسار أفضل لبلوغ السعادة المستمرة والمغزى

من الحياة".

_ شون أكور، باحث في أمور السعادة ومؤلف كتاب Before Happiness الذي تصدر قائمة جريدة نيويورك تايمز لأكثر الكتب مبيعًا

"إن هذا الكتاب دليل فعال لتصير من أسعد الناس".

_ روبن شارما، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعًا The Leader Who Had No Title، ومؤسس أكاديمية ذا تيتان

"لقد أمضى الكثيرون من الناس عقودًا كثيرة في البحث عن سر السعادة المفقود، ولكن جون إزو هو من عثر عليه، وهو يرينا كيف

نسترده، وبشكل طبيعي! وبالنسبة لأي شخص يريد عيش حياة أفضل، فهذا الكتاب هو قراءة مهمة - وربما مغيرة للحياة".

_ ريتشارد ليدر، مؤلف كتب The Power of Purpose وRepacking Your Ba gs وLife Reimagined وWork Reimagined

الواردة في قائمة الكتب الأكثر مبيعًا

"يصور الدكتور إزو ببراعة اللصوص الخمسة الذين يحولون بيننا وبين السعادة، وهو لا يستعرض بوضوح ما يعنيه هذا بالنسبة لنا

كأفراد فحسب، بل ويرفع من مستوى النقاش متحدثًا عن أثر الأمر على المجتمع. يجب قراءة هذا الكتاب إذا أردنا إحداث تغيير فردي

أو مجتمعي".

_ أرثر وودز، المؤسس المساعد لمؤسسة إمبيراتيف

"إن صدور كتاب جديد لجون إزو هو مدعاة للاحتفال؛ هذا لأن المؤلف يستعرض الهدف والمغزى من الأمور بطرق صريحة ومفعمة

بالأمل، وكتابه الأخير الذي بين يديك لا يُستثنى من هذا الأمر، والذي فيه يحثنا على تقبل طبيعتنا الأفضل واستعادة الحالة التي كنا

عليها عند البدء: السعادة. إنه كتاب مهم وممتع".

_ مارك ليفي، مؤلف كتاب Accidental Genius

إهداء

إلى جانيس هولز

شريكة حياتي التي تعلمني كل يوم معنى السعي نحو السعادة

تصدير

خلال ما يقرب من أربعة عقود من عملي مدربًا تنفيذيًّا، عملت مع بعض أكثر قادة العالم تأثيرًا - وهم أشخاص بارعون وذوو قدرة كبيرة

على إنجاز المهام، وأحدثوا فارقًا إيجابيًّا في حياة الملايين.

ولقد دربت مؤخرًا ثلاثة أطباء يقدمون نموذجًا رائعًا: الدكتور " جيم يونج كيم"، رئيس البنك الدولي، والدكتور "جون نوزوورثي"،

رئيس مؤسسة مايو كلينيك، والدكتور "راجيف شاه"، مدير الوكالة الأمريكية للتنمية المحلية. وكجزء من تدريبي، اقترحت أن يطرحوا

على أنفسهم يوميًّا سلسلة من الأسئلة، كان أحدها هو هل بذلت ما بوسعي لأكون سعيدًا؟

وهو سؤال شديد البساطة، وهؤلاء الرجال أذكياء، ومتمرسون، ومؤهلون، ورغم ذلك

لم يكونوا واثقين بما يريدون قوله؛ لذا سألتهم:

"أتواجهون صعوبة في محاولة بلوغ السعادة؟".

وفي أثناء نقاشات منفصلة، أجاب ثلاثتهم بالكلمات نفسها تقريبًا: لم تخطر ببالي يومًا محاولة بلوغ السعادة .

يمكن للسعادة أن تكون مراوغة حتى مع أفضلنا وأشدنا ذكاءً، وإذا كنا مثل هؤلاء الأطباء والقادة المتفانين، فالسعادة ليست في مرمى

بصرنا، وإنني أعتقد أن هناك نوعًا آخر من سوء الفهم منتشرًا بشكل أكبر بكثير ، ألا وهو الأمل في السعادة أو توقعها ولكن الإخفاق في

نيلها. وفي هذا الكتاب المثير للتفكير، يتساءل جون إزو عن سبب صعوبة استيعاب السعادة، وسبب أهمية كون المرء سعيدًا. وهو يقدم

حجة مقنعة بأن أداءنا يتحسن على المستوى الفردي والجماعي عندما نفهم طبيعة " اللصوص" الذين يحاولون سلب رضانا الداخلي.

وبصفتي فيلسوفًا ذا توجهات ثقافية محددة، أجد أن هذا المفهوم منطقي تمامًا، ولقد ذكر أحد الحكماء خمسة معوقات تعوقنا عند

التفكر وتعوقنا في الحياة: الرغبة الحسية، والبغض، والكسل، والقلق، والشك. وفي ثقافتنا اليوم، فإننا مقيدون بدرجة كبيرة بواسطة

لصوص السعادة التي ذكرها جون: السيطرة، والخيلاء، والجشع، والاستهلاك، والتراخي.

والرغبة في السيطرة هي مشكلة منتشرة بين القادة الذين أدربهم لدرجة أنني ابتكرت عبارة لعلاجها: هل أرغب - في اللحظة الراهنة -

في تقديم الاستثمار الإيجابي المطلوب لإحداث فرق إيجابي في هذا الشأن؟ (إن لم تكن الإجابة بنعم، فتجاهل الأمر). والخيلاء -

والمعروف أيضًا باسم الغرور - موجود بكثرة في ثقافتنا المهووسة بالشهرة، ولقد رأيته يتسبب في أضرار بالغة في حياة أشخاص كانوا

واعدين، ولا يكاد يوجد مفر من الجشع والاستهلاك في اقتصاد يقوده المستهلك بينما ينتشر المرض الغربي الكبير المتمثل في عبارة

سأكون سعيدًا عندما ... حول العالم، فنحن جميعًا نقتنع من وقت لآخر بأننا سنكون سعداء إذا تمكنا من اقتناء هذا المنزل، أو هذه

السيارة، أو العثور على شريك الحياة المناسب، أو الترقية الكبيرة، أو أي شيء آخر نرغب فيه، كما يمكن لحاجتنا للشعور بالارتياح أن

تخدعنا لنتبنى الفهم الخطأ بأن ما نفعله جيد، بينما العالم يتطلب منا فعل المزيد في الواقع.

إذا طلب أحدهم منك تسمية أكبر خمسة أمور تسلبك السعادة بسرعة، فماذا ستقول؟ سيكون من المغري وضع رئيس عملك المزعج في

القائمة، الرسومات البيانية التي يجب عليك إنهاؤها، والفواتير التي عليك سدادها، أو الطقس السيئ حيث تعيش؛ لكن وفق صيغة

"جون" الحكيمة، يقبع جميع اللصوص داخلنا. وهذا يعني أنه لا يمكننا إلقاء اللوم على أي أحد أو أي شيء خارجنا إذا لم نكن سعداء،

كما يعني هذا أننا نتمتع بالقدرة على الاتصال بسعادتنا الداخلية - رغم أن الأمر يتطلب انضباطًا كبيرًا.

وفي نطاق مسيرتي المهنية وحياتي الشخصية، أولي اهتمامًا كبيرًا بالسعادة، ولقد وُصفت ذات مرة في الصحافة بأني "خبير السعادة"،

وهو لقب أتقبله بارتياح. غير أن الإبقاء على الأمر ليس سهلًا دائمًا؛ فأنا أحتاج إلى المساعدة للإبقاء على هذه العادة، وإنني أقترح على

عملائي المتدربين أن يطرحوا على أنفسهم أسئلة تعكس أهم أولوياتهم في الحياة، وأنا أيضًا أفعل ذلك! لكن نظرًا لأنني لست جيدًا في

تذكر هذا الطقس، فأطلب من مساعدة لي أن تتصل بي لتقرأ عليَّ الأسئلة عبر الهاتف، أيًّا ما كان مكاني في العالم، وهي دائمًا ما تسألني

إذا ما بذلت ما بوسعي لأكون سعيدًا. وعادة ما أعطي لنفسي درجة ٩.٣ أو ٩.٤ من ١٠. كيف أحقق هذا؟

إن المفارقة في الأمر هي أنني لا أفعل. فكما يشير "جون"، السعادة ليست شيئًا تكافح لنيله. والطريقة الوحيدة لعلاج هذا المرض هي

باختيار السعادة والمغزى الآن - أي في اللحظة الراهنة. فعلى سبيل المثال، في كتابي Triggers ، أكتب أننا نستهين بمدى تأثير البيئة

علينا، وهذا بالتأكيد ينطبق عليَّ في المطارات. فلوقت طويل من مسيرتي المهنية، كنت أطير حول العالم للتدريب والخطابة والتعليم.

في البداية، كنت أتذمر دائمًا من مشكلات الطيران: كتأخر إقلاع الطائرة، أو فقدان الاتصال، أو أن أكون عالقًا في المطارات بينما أردت

التواجد في أماكن أخرى.

ثم توجهت إلى إفريقيا في عام ١٩٨٤ مع حملة إغاثة ضحايا المجاعة في إفريقيا التابعة لإحدى المؤسسات الخيرية الأمريكية، وهي

بعثة إنسانية رأيت خلالها المئات من الناس يموتون جوعًا. لقد كانت تجربة لا تُنسى علمتني شيئًا عن بلوغ السعادة. فقد كان هؤلاء

الناس سيشعرون بسعادة غامرة إذا ما تسنت لهم الفرصة ليكونوا في مطار مكيف الهواء ومليء بأماكن لتناول الطعام وكراسي

للجلوس؛ لذا قبل عودتي لموطني، تعهدت لنفسي بشيء: ألا أتذمر أبدًا لتأخر الطائرة.

إنني أطير كل أسبوع، وفي كل أسبوع أتذكر هذا العهد، ومنذ مدة ليست ببعيدة، كانت الحواسيب معطلة في مطار أوهير الدولي

بشيكاغو، ولم أتمكن من دخول صالة الانتظار حيث أرتاح عادة بين كل رحلة طيران؛ لذا بدأت في الشعور بالغضب، ولكن ظهر تعهدي

القديم في ذهني. كن شاكرًا، وكن سعيدًا الآن، ولا تنتظر.

فإذا علقت في المطار أو في أي مكان آخر لا تريد البقاء فيه، فآمل أن تكون معك نسخة من هذا الكتاب؛ حيث سيساعدك على فهم

القوى الداخلية الموجهة ضدك. والأهم من ذلك أنه سيرشدك في الوقت الذي تتغلب فيه على هذه القوى وتتصل بمخزونك العميق

والطبيعي من السعادة.

مارشال جولدسميث

مؤلف كتابي What Got You Here Won't Get You There : How Succe ssful People Become Even More Successful,

Trigger s : Creating Behavior That Lasts - Becoming the Person You Want to Be

تمهيد

لطالما كنت دارسًا للسعادة والمغزى طيلة حياتي. وفي ذكرياتي المبكرة، كان أكثر ما يبهجني هو محاولة سبر أغوار ما يجعل الحياة

سعيدة وذات قيمة ومغزى. وقد كان هذا ما أدى بي إلى اختيار تخصصي (رجل دين ثم مؤلف ومتحدث)، وللسعي لنيل شهاداتي (في

علم النفس والاجتماع، والدراسات الفلسفية)، ولتأليف الكتب، وللشروع في الأبحاث التي شغلت حياتي كشخص بالغ. لقد كان مسعى

عقليًّا وعاطفيًّا؛ فقد أراد عقلي معرفة أسرار السعادة، وأراد قلبي عيشها.

لعل الكثيرين منكم يعرفون كتابي الرابع The Five Secrets You Must Discover before You Die . كان هذا الكتاب مبنيًّا على

أساس شيء أدعوه مشروع المُسن الحكيم، وفيه أطلب من الناس تحديد "الشخص المسن الوحيد الذي عرفوه وقد عثر على السعادة

وكان لديه ما يعلمنا إياه". وبعد تلقي بضعة آلاف من المرشحين، أجرينا مقابلات مع ٢٥٠ شخصًا تتراوح أعمارهم ما بين ٦٠ عامًا إلى ١٠٢

عام، ويتمتعون بما يزيد على ١٨ ألف عام من الخبرة الحياتية، والذين كان لديهم شيء واحد مشترك: كان كل منهم يمثل أسعد شخص

مسن بالنسبة لشخص ما.

لقد ساعدني كتاب The Five Secrets على تحديد أسرار السعادة الدائمة، المأخوذة من حياة هذه المجموعة الفريدة، وكانت الاستجابة

للكتاب إيجابية إلى حد بعيد، وفي الخطابات والرسائل الإلكترونية، كان الناس من كل مكان في العالم يخبرونني بأن الأسرار الخمسة

كانت منطقية جدًّا بالنسبة لهم، ولكنهم أخبروني بشيء آخر كذلك: معرفة الأسرار لم تكن كافية.؛ فقد قالوا فيما معناه: أعلم ما يدخل

السرور إلى قلبي، ولكن من الصعب تطبيقه .

وقد تبادر إلى ذهني على مر السنوات منذ أن نُشر الكتاب أنه ربما كانت الأسرار الخمسة هي نصف السر فقط. فعندما أجريت المقابلات

مع هؤلاء الأشخاص السعداء، ركزت على ما كانوا يفعلونه لبلوغ السعادة، ولكنني بدأت لاحقًا التفكير بشأن ما لم يفعلوه. لعل السبب

كان وجود شيء آخر يفعله السعداء بشكل مختلف. وبعد تفكير أعمق، أدركت أن الأشخاص الذين قابلتهم لم يبدوا مهووسين جدًّا

بالعثور على السعادة، بل إن سعادتهم في الواقع بدت كأنها منتج ثانوي لكيفية رؤيتهم للعالم، وليست نتيجة لأي مسعى محدد أو نتيجة

ما يجري في حياتهم. لذا بزغ سؤال في ذهني: هل من الضروري أن يكون نيل السعادة بهذه الصعوبة؟

وقد قررت في عام ٢٠١٥ أخذ إجازة مدتها ثمانية أشهر من عملي مؤلفًا، ومتحدثًا، واستشاريًّا؛ لأنني كنت أشعر بأنني لم أسبر أغوار

السعادة الدائمة بشكل كامل بعد، وبعد مرور وقت قليل من إجازتي وبينما كنت أمشي في طريق كامينو دي سانتياجو، خطرت ببالي

فكرة اللصوص الخمسة للسعادة للمرة الأولى، ولقد كانت أشبه بهبة من عقلي اللاواعي، شيء كنت أعرفه بشكل ما منذ زمن بعيد،

ولكنني دائمًا ما كنت أغفل عنه. لقد كان شيئًا أشبه بالدليل لحل أحجية كنت أحاول حلها منذ وقت طويل أو فيلمًا بوليسيًّا يظهر فيه

دليل بسيط أخيرًا فتعرف من هو الجاني. وكانت لحظة الاكتشاف كما يلي: ربما السعادة هي حالتنا الطبيعية، ولكن توجد أنماط تفكير

ذهنية ندعها تسلبنا سعادتنا.

وعلى مدار الأسابيع الاثني عشر التالية، وبعدما مشيت في طريق كامينو، وسافرت بعدها إلى وادي سيكرد فالي في بيرو، تفكرت في

سؤال: من هؤلاء اللصوص الذين يسلبون سعادتنا؟ وبدأت في تسميتهم واحدًا تلو الآخر. ولا أدعي أنني كنت ملهمًا بشكل خاص لمعرفة

هؤلاء اللصوص الخمسة، ولكنني أعتقد أنِّي استخلصتهم من التقاليد المتنوعة التي درست السعادة.

ونظرًا لكوني تلميذًا دائمًا لكل من الثقافات الروحانية والفلسفية، إضافة إلى علم النفس، فقد كنت أعلم أن الإجابة عن هذا السؤال

موجودة للعثور عليها على الأرجح. فلعلم النفس والروحانية مهمة مشتركة شديدة الأهمية؛ فكلاهما يبحث عن الإجابة عن سؤال: كيف

يجد البشر السعادة والمغزى في الحياة؟

وإنني ألجأ خلال هذا الكتاب إلى الثقافات الروحانية، إضافة إلى الدراسات العلمية لعلم النفس، لاكتشاف هوية هؤلاء اللصوص وكيف

يمكننا التصدي لهم. ويمكن العثور على كل اللصوص الذين أتحدث عنهم هنا في هذه التقاليد، على اختلاف أسمائهم. كان بالإمكان

وجود ستة أو عشرة لصوص، ولكنني استقررت في النهاية على الخمسة الذين بدوا لي أنهم أكبر السارقين لسعادتنا.

وعندما تأملت هؤلاء اللصوص، تفكرت في إمكانية انطباق الظاهرة ذاتها على المجتمع؛ فكما أعتقد أن الحالة الطبيعية لنا كأفراد هي

السعادة، فإنني أعتقد أيضًا أن الطبيعة البشرية تتسم بالانسجام والتعاون. ورغم الاعتقاد الشائع بأن هذا عالم يأكل الناس فيه بعضهم

بعضًا، فإن الأبحاث الحديثة في الحياة التطورية تشير إلى أن البشر ارتقوا وصاروا الجنس المهيمن على الكوكب بفضل الطبيعة

التعاونية تحديدًا؛ لذا فإن قدرتنا على التعاون بين عدد كبير من الغرباء هو ما أتاح لنا غزو العالم، إن جاز التعبير.

بينما كنت أجوب العالم مدة أربعة عقود، كانت الغالبية العظمى من البشر الذين قابلتهم، في كثير من الثقافات المتنوعة عبر ست قارات،

يبدون كأشخاص صالحون وغاية في النزاهة. فلم إذن تكون أخبار المساء ممتلئة بأهوال لا يمكن تصورها، ولم نقفز من فوق الجرف

نحو الكوارث البيئية بينما من الواضح أنه توجد حاجة للتغيير؟

لعل اللصوص أنفسهم الذين يسرقون سعادتنا الشخصية كانوا يسرقون كذلك الانسجام المجتمعي. فما المجتمع في النهاية إلا حصيلة

العوالم الداخلية لنا، لكن بشكل أكبر، وهذا هو السبب وراء أن كل التغيير العالمي أو المجتمعي لا بد أن يبدأ في قلب كل منا.

سيبدو بعض اللصوص واضحين للغاية في البداية، ويجب أن يكونوا كذلك، وحقيقة معرفتك بأسمائهم تخبرك بأننا نشعر بوجودهم

بالفعل، ولكن معرفة من هم وطردهم من منزلك هما أمران مختلفان. إنني أعتزم أن أريك من هم هؤلاء اللصوص، وأساعدك على رؤية

كيف يسلبوننا سعادتنا الفردية والمجتمعية، وأمدك بالأساليب العملية لطردهم من حياتك.

الفصل الأول

السعادة هي حالتنا الطبيعية

اللص شخص يسرق ما هو مستحق لنا، ويدور هذا الكتاب حول اللصوص الذين نسمح لهم بأن يسرقوا منا السعادة التي هي حالتنا

الطبيعية؛ لذا يجب علينا ألا نبحث عن السعادة بقدر ما علينا ألا نقف عائقًا أمامها، وهؤلاء اللصوص أنفسهم يسلبون منا الانسجام الذي

نقدر على تحقيقه كمجتمع.

وتحتل السعادة القدر الأكبر من الاهتمام اليوم، وتنتشر الكتب عن السعادة في كل مكان كما يبدو. وصار علم تحقيق السعادة مجالًا

تجاريًّا كبيرًا، إضافة إلى موضوع الاستكشاف العلمي. وصارت الأبحاث العلمية الجامعية التي تسعى لاكتشاف كيفية تحقيق السعادة

والحفاظ عليها من خلال الأبحاث السريرية، منتشرة في أماكن عريقة مثل جامعة هارفارد وجامعة ميتشيجان، ولقد كتبت باستفاضة

عن السعادة، كما ألقيت المحاضرات عنها حول العالم. ورغم الاهتمام الكبير بالأمر، فإننا نعيش في عالم غارق في الكتب والمحاضرات

عن السعادة، ولكن تحيط بنا التعاسة في كل مكان.

هل يمكن أن البحث عن السعادة نفسه يحمل في طياته بذور التعاسة؟ إن فكرة الحاجة إلى البحث عن السعادة تحمل في جوهرها

الاعتقاد أن السعادة والرضا ليسا حالتنا الطبيعية، وأننا يجب علينا بشكل ما الانطلاق

في رحلة بطولية لاستكشاف ما يجعلنا سعداء.

حتى تصنيف المرء سعيدًا أو تعيسًا قد يكون فخًا؛ فبتصنيفنا أنفسنا "تعساء"، فإننا نخضع بالفعل للحكم الذي أصدرته حالنا الداخلية؛

لذا أشارت الأبحاث إلى أن تقييم المرء لسعادته بشكل مستمر قد يؤدي إلى المزيد من التعاسة، بالأخص إذا بدأنا التقييم ونحن نشعر

بالتعاسة.١

السعادة ليست في الأحداث

لقد اخترت كلمة السعادة لهذا الكتاب مع بعض الارتياب، فللكلمة معانٍ كثيرة لمختلف الناس، وتوجد كلمات أخرى كان بالإمكان

اختيارها، كالرضا أو السلام الداخلي أو الفضيلة أو القناعة أو المغزى أو الانسجام أو السرور . ورغم ذلك بدا أن السعادة هي الكلمة

المناسبة، الكلمة التي ترمز لها الثقافة الشعبية بشكل ما إلى أنها رغبتنا في الشعور بالصواب في الحياة.

وليست مصادفة أن كلمة السعادة بالإنجليزية (happiness) أشبه إلى حد كبير بكلمة الأحداث (happenings). فلفظ السعادة في

معظم اللغات الأوروبية - من الإغريقية حتى الإنجليزية -كان مرادفًا في الأصل لكلمة hap (والتي تعني "الحظ"). بمعنى آخر، إذا كنت

محظوظًا بما يكفي لتحدث لك أمور جيدة، كانت النتيجة هي الشعور بالسعادة.

وتماشيًا مع أصل الكلمة، يعتقد الكثيرون منا أن السعادة مرتبطة مباشرة بالأحداث، رغم أننا نعلم أن هذا لا يفسر السبب وراء ظهور

بعض الناس سعداء بصرف النظر عما يحدث في حياتهم، بينما ينتاب آخرين شعور مزمن بالتعاسة حتى في ظل حدوث أمور جيدة

كثيرة حولهم.

كان لدى الإغريقيين القدماء مفهوم مختلف قليلًا عن السعادة، فكثيرًا ما كان أرسطو يبدأ كلامه عن السعادة في العالم الغربي بتعريفها

بأنها الهدف الأسمى في الحياة البشرية، والكلمة الإغريقية eudaimonia أقرب إلى معنى الازدهار البشري من كلمة السعادة في اللغة

الإنجليزية happiness التي صيغت في العصور الوسطى. ورغم أن أرسطو اعترف بأن جزءًا من ازدهار البشر يكون بسبب عناصر

خارجية، كالصحة والثروة؛ فقد قال إن السعادة تتعلق بشكل أكبر بعيش حياة فاضلة، كما طرح خصالًا معينة للشخصية التي تمثل

الحالة الإنسانية الأكثر مثالية، كالشجاعة. ولم تكن هذه الفضائل خصائص أخلاقية بقدر كونها أساليب حياة تُسهل بلوغ السعادة. بمعنى

آخر، قدم أرسطو فكرة أن السعادة مرتبطة بشكل ما بمجموعة داخلية من الفضائل أو الخصال، وقد كان هذا بمثابة مقياس لتجربتنا.

وهكذا فإن فصل السعادة عن الأحداث أمر ضروري لتحقيق الرضا الدائم، فهذه هي السعادة التي يبحث عنها كل منا بالفعل - سعادة

ليست مرتبطة مباشرة بما يجري في حياتنا لحظة بلحظة، ولكن تلك التي لها قيمة دائمة قوية في حد ذاتها بصرف النظر عن الظروف

الخارجية.

السعادة هي حالتنا الطبيعية

إنني مؤمن بشدة بأن السعادة هي حالتنا الطبيعية، ولكن كيف نُعَرف السعادة؟
السعادة، الرضا، الشعور بالرفاهية، الإحساس بأن لحياة

المرء مغزى وهدفًا - جميعها مفاهيم يفهمها الغالبية العظمى منا بشكل بديهي، ونحن
ندركها حين نمر بها، وعندما يكون هناك شعور بأن

الأمور تسير على ما يرام. وعندما أستخدم كلمة السعادة ، فإنني أقصد "شعورًا عميقًا
بالصواب في حياة المرء وشعورًا بالرضا الداخلي

عن الذات في هذا العالم". إنها بالتحديد ذاك الشعور بصواب الأمور التي أقول إنها
طبيعية بالنسبة لنا، وهي شيء يسرقه اللصوص منا.

وكما ذُكر في الصفحة الأولى من هذا الكتاب، فإحدى الطرق للتفكير بشأن السعادة هي
ألا نبحث عنها كثيرًا؛ لأن علينا ألا نكون عائقًا

أمامها. لقد اعتدنا الظن أن علينا البحث، والاشتياق، والعمل لبلوغ السعادة لدرجة
تجعل من السهل نسيان أن الرضا الذي نبحث عنه

موجود دائمًا، بانتظارنا للوصول إليه. والطبيعة معلم رائع في هذا الجانب، وهو السبب
وراء أن كثيرًا من أوجه الحكمة والتقاليد

الشعرية تطلب منا اتخاذ الطبيعة كنموذج يحتذى به، وتستمر الأبحاث في إظهار أنه
عندما يحاط البشر بالطبيعة، خاصة الأشجار

والنباتات الأخرى، فإننا نكون أكثر سعادة وأقل توترًا. ويوجد سبب لهذا؛ فيبدو لنا أن
لدى الطبيعة السكينة الطبيعية التي نبحث عنها،

فمعظم عوالم الطبيعة تبدو أنها تعيش ببساطة، وهذا يذكرنا بأننا نمتلك هذا الأمر
بداخلنا. ويقال إن "لاو تزو" قال: إن الطبيعة لا

تستعجل، ورغم ذلك فكل شيء يتحقق.

ويمكن العثور على فكرة أن الشعور الداخلي بالسعادة هو حالتنا الطبيعية في التقاليد الروحانية الشرقية والغربية، وسواء كنت تؤمن

بالحقيقة الواقعية ببعض أو كل التقاليد الروحانية العظيمة أو لا تؤمن، فإنها مجتمعةً تمثل المسعى البشري المشترك لبلوغ السعادة عبر

الآلاف من السنين. ولا أنوي هنا التأييد أو الترويج لأي منظور عقائدي معين، ولكن إظهار أن هذا الفكر العام بأننا نتمتع بالسعادة في

الأساس ليس فكرًا جديدًا.

وتوضح لنا قصة نشأة الخلق هذا الأمر من خلال قصة آدم وحواء في ال جنة. فبالنظر إلى الطريقة التي كثيرًا ما رأى بها البشر الطبيعة

على أنها معلم لهم، فليس من المفاجئ أن إحدى أقدم القصص عن الخلق تذكر أن أول البشر كانا سعيدين ويعيشان في النعيم.

كان بإمكان أول بشريين أن يفعلا أي شيء يريدانه في الجنة ما عدا الأكل من الشجرة. وبشكل مجازي، فالشجرة تمثل الجزء منا الذي

يطلق الأحكام ويعاني مشقة الحياة بدلًا من تجربتها. وقبل أكلهما من الشجرة، كان هذان البشريان يستمتعان بذلك النعيم. وكانا ، في

الأساس، يعيشان متصلين بمصدر سعادتهما الطبيعي كالأشجار والنباتات.

فأغراهما الشيطان بالأكل من الشجرة، فشعرا بالعار من فورهما واكتشفا فجأة أنهما عاريان، فحاولا تغطية نفسيهما. وهكذا بدلًا من

الشعور بأن لديهما كل ما كانا بحاجة إليه، شعرا فجأة أنهما بحاجة إلى شيء آخر لبلوغ

السعادة. وعاقبهما الله تعالى على عصيان أوامره

وأهبطهما إلى الأرض؟".

بدلًا من التفكير في الفعل الحسي للعري، فالمعنى المجازي أقرب لأن يكون: مَن أخبركما بأن هناك ما أنتما بحاجة إليه؟ فأنتما، بعد كل

شيء، في الجنة! فكر في هذه الصورة للحظة. نستخدم في الغرب مصطلح "ال جنة" للتعبير عن مكان فيه كل شيء رائع. والتفكير

المبدئي بالتعاسة، والشعور بأن لا شيء يسير كما ينبغي له، لا يأتي من أي تغيير في الظروف الخارجية، بل من التحول في المنظور

الداخلي. فالجنة لم تتغير، ولكن المنظور الذي تُرى من خلاله الجنة هو ما سرق الشعور الطبيعي بالصواب.

لقد كانت الحصيلة الناجمة عن الأَكل من الشجرة هي أن كُتب على البشر المعاناة منذ تلك اللحظة . وللأسف، فكثير من الناس يفسر

هذه القصة على أن ما حدث كان عقابًا رغم أنه ليس كذلك. وبانفصالنا الآن عن طبيعتنا الحقيقية، وهي السعادة، فإننا فقدنا الاتصال

بسكينتنا الطبيعية وظللنا نبحث عن السعادة منذ ذلك الحين، على النقيض من بقية مكونات الطبيعة.

تُستخدم كل من اليوجا والتأمل في الثقافات الشرقية لتهدئة العقل من أجل اكتشاف السكون الداخلي الموجود بالفعل، والكلمة

السنسكريتية الأصلية لليوجا تعني حرفيًّا "الاتصال" أو "الاتحاد". وعلى عكس فهمنا الحديث للسعادة، فكلمة يوجا - والتي يبلغ عمرها

قرابة ٥ آلاف عام - لا تشير إلى البحث، بل إلى الاتحاد مع ما هو بداخلنا بالفعل، ويعتبر الكثيرون من الأشخاص المعاصرين اليوجا، بل

وحتى التأمل من المهام المرهقة لبلوغ مقصدنا من السكينة بدلًا من كونها وسيلة لتصفية الذهن حتى يتسنى للمرء إعادة اكتشاف

السكينة العميقة التي هي من طبيعتنا في الأساس، ورغم أن المعاناة قائمة في العالم الخارجي، فالسكينة الداخلية التي نسعى لها

موجودة بداخلنا بالفعل؛ لذا عندما أقول إن السعادة ملكنا بطبيعة الحال، فهذا هو ما أعنيه.

هناك اقتباس منتشر بشدة منسوب إلى جلال الدين الرومي، وهو شاعر مشهور من القرن الثالث عشر ورجل دين وشخص زاهد، مفاده

أن الإلهام الذي تبحث عنه موجود بداخلك في الأساس. اصمت وأنصت؛ وسترى مرارًا وتكرارًا أن هذه الفكرة بشأن تجربة السكينة

الداخلية والسعادة حاضرة بالفعل.

ونحن نرى لمحات عن هذه السكينة الداخلية ليس في الطبيعة فحسب، ولكن في تجاربنا أيضًا، وابتسامة الرضيع الطبيعية هي أصدق

رمز على هذه الحال الداخلية، وكذلك طريقة الرضيع في مد يديه بفضول للمس شيء أو استكشاف العالم بدون إصدار الأحكام.

وسنِة النوم بكل لحظاتها العجيبة هي صورة أخرى للسكينة الداخلية التي نمتلكها بالفعل، وقد قارن الكثيرون في الثقافات الشرقية

الشعور بالوحدانية والسكينة اللذين نشعر بهما في أثناء النوم بحالتنا الطبيعية في أثناء الوعي. ومجد أشخاص مشهورون مثل

"شكسبير" و "دي. إتش. لورانس" فضيلة النوم. وكما يعلم جيدًا من يصابون بالأرق بشكل دوري، فإن السلام الناتج عن الراحة يحدث

عندما نصفي أذهاننا وندع النوم يأتي، بدلًا من بحثنا عنه، وعلى غرار النوم، تتطلب السعادة منا ألا نكون عائقًا في طريقها، وهذا هو

السبب في أننا نقول: "إنه نائم كالطفل الصغير"؛ فإننا نعلم بشكل ما أن الطفل يستريح في سكينة بشكل غريزي في وسط كل شيء،

وهو نوم سرعان ما يقلقه البحث المتواصل.

دخول اللصوص

لكن لماذا استخدام استعارة اللصوص للتعبير عما يسلبنا سعادتنا الطبيعية وسكينتنا الداخلية؟ اللص - حسب التعريف - هو شخص

يسرق شيئًا ملكك، وفي حال السعادة، فهؤلاء اللصوص هم أنماط فكرية وفلاتر داخلية نرى من خلالها العالم بطريقة مشوهة، وهم

يشوشون رؤيتنا لما هو حقيقي وطبيعي.

وتنصح معظم الثقافات الروحانية والحكم القديمة بوجوب تجنب الطرق المشوهة لرؤية العالم. في إحدى الفلسفات، توجد خمسة

معوقات كبرى: الرغبة الحسية، والبغض، والكسل، والقلق، والشك. وفي تقاليد فلسفة أخرى، توجد سبع خطايا مهلكة: الكبرياء، والحسد،

والجشع، والغريزة، والغضب، والطمع، والكسل. وفي خامس أكبر فلسفة في العالم وأحدثها، توجد فكرة أننا كبشر نتمتع بشعور طبيعي

بصواب الأمور، وهو ما يدعونه بالفطرة السليمة . وتشير هذه الفلسفة إلى أنه يوجد

خمسة أنماط للتفكير (والتي يدعونها باللصوص)

وهي تسلبنا فطرتنا السليمة التي نمتلكها: وهي الغريزة، والجشع، والتعلق، والغضب، والخيلاء. وهكذا, فإن جميع الموروثات تعلمنا في

الأساس أننا سنكون سعداء ومنسجمين بطبيعة الحال إذا ما روضنا هذه القوى بداخلنا.

وعندما ذكرت للمرة الأولى فكرة لصوص السعادة هذه لزميلة لي، قالت لي على الفور: "إذن أنت تعني الأمور التي علينا تجنبها؟". ومع

ذلك فليس الغرض هو امتلاك قائمة بالأشياء التي علينا تجنبها، كالأشياء الموجودة في حمية غذائية صارمة. فيمكن لقائمة بالأشياء

التي علينا ألا نفعلها أن تكون مصدرًا للتأنيب بقدر قائمة الأشياء التي يجب علينا فعلها لبلوغ السعادة والرضا، أو ربما أكثر منها.

وعوضًا عن ذلك، فإنه من المفيد، كما ذكرت، أن نعتبر اللصوص الخمسة للسعادة أنماطًا للتفكير ومرشحات وفلاتر داخلية نرى من

خلالها العالم.

وعندما تفكرت في الأشخاص الـ٢٥٠ المسنين السعداء الذين قابلتهم من أجل الإعداد لكتابي The Five Secrets ، أدركت أن كثيرًا منهم

تحدوا أنماط التفكير هذه، رغم أن هذا كان في وقت أخفقت فيه في استيعابها، وأخبروني فيما معناه بأنه توجد أساليب للتفكير

ستبعدك عن السعادة. وهؤلاء اللصوص ليسوا خارجنا، بل هم أنماط موجودة بداخلنا. وهؤلاء اللصوص طبيعيون بالنسبة لنا إلى حد ما،

ولكن إذا "هيمنت" أنماط التفكير هذه على كل شيء، فإنها تغير من نظرتنا للحياة بشكل كبير.

اللصوص متخفون في ثوب الأصدقاء

على غرار أي لص بارع، فيمكن للصوص الخمسة الظهور بأشكال تنكرية رائعة، فاللص البارع يبدو كأنه صديق قبل سرقته إيانا. وعندما

نستكشف كلًّا من اللصوص الخمسة، ستدرك كيف يأتي السارق متنكرًا بصفته قوة بناءة في حياتنا؛ لكنه يخدعنا في نهاية الأمر، ولهذا

السبب فالطريق الأول لطرد اللصوص من منزلك هو إدراك ماهيتهم الحقيقية.

إن الهدف النهائي هو طرد أنماط التفكير الخمسة هذه من حياتنا، على المستويين الفردي والجماعي. فبعد كل شيء، إذا كان لديك

لصوص في منزلك، فسيكون عليك التخلص منهم. واللصوص الخمسة هم: السيطرة و الخيلاء و الجشع و الاستهلاك و التراخي .

اللصوص يسرقون السعادة المجتمعية أيضًا

مثلما أقول إن السعادة هي حالتنا الطبيعية كأفراد، فيمكن القول بالمثل بالنسبة لجنسنا. لقد كان هناك الكثير من الجدل عبر القرون

حول الطبيعة الحقيقية للإنسان. هل نحن أنانيون أم إيثاريون بشكل غريزي؟ هل وُلدنا لنكون تعساء أم للعيش بسرور؟ هل نحن

محبون أم عنيفون بشكل غريزي؟ هل سنخرب كوكب الأرض في النهاية ، قاضين على

ما فيها من روعة وجمال؟ أم أننا سنكون مثل

النحل، جالبين المزيد من الحياة إلى الأرض والتي ما كانت لتوجد لولا وجودنا؟

للإجابة عن هذا السؤال بشأن الطبيعة الحقيقية لجنس البشر، فمن المهم التفكر في كيفية هيمنة الإنسان العاقل على الأرض على عكس

أي مخلوق آخر في تاريخ الحياة كما نعرفه، ويقدم علماء الأحياء مثل "إدوارد أو. ويلسون" في كتابه The Social Conquest of

Earth و"يوفال نواه هراري" في كتابه Sapiens : A Brief History of Humankind أدلة مقنعة على أن ما سمح للبشر بأن يزدهروا

ويغزوا الأرض هو قدرتنا على التعاون التي لا مثيل لها بين الكائنات الأخرى، وبالطبع تنافس البشر بعضهم مع بعض كذلك، ويشهد

تاريخ الحروب بذلك، ولكن القصة الحقيقية للتقدم البشري هي قصة التعاون الإنساني. وعلى النقيض من أي جنس آخر، فلقد تعلمنا

التعاون مع عدد كبير من الغرباء لتحقيق هدف مشترك.٢

ففي الواقع، يوجد دليل يوحي بأن كثيرًا من الجانب المظلم منا هو تطوير مستمر. ففي معظم التاريخ البشري، نحن عشنا ربما ٩٩٪ من

تاريخنا كجنس بشري في قبائل تبحث عن الطعام تسمى بالصيادين وجامعي الثمار؛ فقد كانت هذه حالتنا قبل ظهور الزراعة. ورغم

ضعف الأدلة، فقد تبين أن صورتنا عن أسلافنا أنهم كانوا بربريين متحاربين هي على الأرجح أبعد ما يكون عن الحقيقة. وتشير الأدلة

إلى أن أسلافنا القدماء كانوا يبدون قليلًا من العنف تجاه البشر الآخرين، وكانوا في

الغالب شديدي التعاطف، ويتعاونون بكثرة، بما في

ذلك تشارك الطعام بشكل معتاد، كما كانوا يميلون إلى رؤية أنفسهم متصلين بالطبيعة بشدة وليسوا في صراع معها. وتستمر قبائل

الصيادين وجامعي الثمار الحالية في إظهار روح التعاون هذه. وتشير الأدلة إلى أن كلًّا من الثورة الزراعية ومفهوم الملكيات هما ما

ساعدا على تعزيز الأشياء التي يربطها غالبيتنا بجانبنا البشري المظلم.٣

وليس هذا الكلام للإشارة إلى أن البشر كلهم خيرون، ولكن طبيعتنا الحقيقية - والخصلة المحورية من ذاتنا الجماعية - هي طبيعة ذات

تعاون متعاطف، ويقبع هناك أساس نجاحنا، ومثلما هي الحال مع سعادتنا الطبيعية إلى حد كبير، فهذه الطبيعة الحقيقية تحجبها ظلال

المفاهيم الخطأ.

وبالتالي فهؤلاء اللصوص قريبون من حياتنا المجتمعية كقربهم من حياتنا الشخصية. وأملي هو البرهنة على أن الأشياء التي تسلبنا

سعادتنا الشخصية تقف معوِّقًا كذلك أمام البشرية في سعينا نحو امتلاك مكانة مناسبة كقوة بناءة وإبداعية وإيجابية على الكوكب. إن

المجتمع والعالم هما في الأساس حصيلة طبيعية لحياتنا الداخلية.

وبيت الإنسانية ما هو إلا امتداد للبيوت الداخلية لنا كأفراد. وتؤثر الحالة الداخلية لكل منا على حال العالم ككل، وإذا أردنا عالمًا أفضل،

فيجب على كل منا العمل على امتلاك طبيعة بناءة. ولهذا السبب تدعونا جميع الثقافات الروحانية إلى العمل على إصلاح حياتنا

الداخلية قبل محاولتنا إنقاذ العالم، وهو السبب وراء إشارة علم النفس الإيجابي أن السلوك الاجتماعي الإيجابي ينبع من السعادة

الداخلية، وليس العكس.

كيف توصلت إلى أسمائهم

قبل انطلاقنا في رحلة فهم اللصوص الخمسة ومواجهتهم، لعلك تريد أن تعرف كيف توصلت إلى أسمائهم. من البديهي أنه كان بالإمكان

وجود الكثير من أنماط التفكير التي يمكنها سلب رضانا الطبيعي منا. بينما كنت أمشي في طريق كامينو وأشق طريقي في جبال

الأنديز، تشكلت اللصوص المختلفة أمامي، وبالاعتماد الأقل على العلم والأكبر على كل من الحدس والحكم الموروثة، بدأت في رؤية

أنماط التفكير التي ظهرت خلال المراحل الكثيرة في مقابلاتي من أجل كتاب The Five Secrets ، بالإضافة إلى حياتي.

وبـالجوء إلـى التقاليـد القـديمة، وجـدت أن كـل لـص يشـبه أنمـاط التفكـير المـوجودة فـي المعوقـات الخمسـة الكبـرى، والخطـايا السـبع،

واللصوص الخمسة المذكورين في العقائد المختلفة. وتسميهم الفلسفات بأسماء مختلفة، ولكن جوهريًا، يبدو أن السيطرة والخيلاء

والجشع والاستهلاك والتراخي كانت جميعًا ذات صلة قوية بزماننا والأكثر ارتباطًا بحكمة هذه الفلسفات.

أتمنى أن يجد الناس من جميع المعتقدات في هذه الخيوط من الحكم القديمة والحقائق

الخالدة ما يحول بيننا وبين السكينة التي

نتوق لها، والإمكانات الكبرى للقدرات البشرية.

الفصل الثاني

اللص الأول: السيطرة

ربما يعرف بعضكم قصة الأمير الذي صار رجل دين؛ حيث يُعتقد أن هذا الأمير كان أميرًا للهند ما بين عامي ٥٨٠ و٤٦٠ قبل الميلاد. ١

وكان أبوه يريد حمايته وإعداده لحياة الملوك، ولكن كان يراوده حدس أنه إذا عانى ابنه بأي شكل، فسيصير رجل دين. لذا عني الملك

بحياة الأمير الصغير، مانعًا عنه رؤية أي رجال دين؛ وأحاطه بالشباب حتى لا يرى هِرم الشيخوخة والمعاناة والموت.

وعندما بلغ ٢٩ عامًا، قرر الأمير مغادرة القصر للقاء رعيته، وتجري أحداث القصة أنه بعدما غادر القصر بوقت قصير، قابل رجلًا شيخًا،

ثم رجلًا مريضًا، ثم جثة متحللة، وأخيرًا قابل زاهدًا (وهو شخص هجر المتع الدنيوية لينسحب إلى أسلوب حياة بسيط لأسباب

روحانية). وبما أنه لم ير أي معاناة أو موت من قبل، أدرك الأمير أننا نشيخ، وأننا نمرض، وأننا في النهاية نموت،؛ فأدخله ذلك في حالة

اكتئاب، ثم في النهاية عاش حياة زاهدة لفترة امتدت لسنوات هجر خلالها جميع متع الدنيا. ورغم ذلك، فبعد مرور ما يقارب السنوات

الست من عيش حياة الزهد، لم ينفع هذا الطريق في التخفيف من وطأة بحثه الداخلي.

بعدما أوشك على الموت وهو في الخامسة والثلاثين من عمره، وجد نفسه تحت شجرة،

وهو المكان الذي أخذ فيه على نفسه العهد

الشهير ألا ينهض إلا وقد اكتشف سبيلًا للخروج من المعاناة الداخلية التي يعلق فيها جميع البشر، ويقال إنه مكث هناك مدة ٤٩ يومًا

حتى وجد المعرفة واكتشف ما صار معروفًا فيما بعد باسم الحقائق النبيلة الأربع.

ورغم أنه لم يكن بالاسم الذي أطلقناه عليه، فإن اللص الذي نحن على وشك استكشافه هو ما أرسل ذاك الأمير في رحلته. إن اللص

الأول للسعادة هو السيطرة . يريد هذا اللص منا الاعتقاد أن بإمكاننا السيطرة على الحياة عوضًا عن تقبلها كما هي. لقد كانت الحقيقة

العظمى التي تجلت للأمير هي أن ما يتسبب في التعاسة هو التوق إلى أن تكون الحياة شيئًا مختلفًا عما هي عليه.

وطبيعة الحياة هي وجود الكثير من الأمور الخارجة عن السيطرة، وبصفتنا بشرًا فإننا سنعاني، وسنمرض، وسنموت في النهاية. هذه

هي الحقائق الحياتية الثلاث التي سببت الاكتئاب للأمير الشاب؛ ولكنه أدرك في النهاية أن الحقائق الصعبة للحياة ليست هي ما يسلبنا

سعادتنا، وتتسبب في المعاناة، بل مقاومة تلك الحقائق هي ما يفعل ذلك. إن رغبتنا في إحكام السيطرة هي ما يحول بيننا وبين سلامنا

الداخلي.

القرد ذو القبضة المُطبِقة

هذا اللص يجعلنا مثل القرود في جنوب شرق آسيا التي كان يتم اصطيادها دفعة واحدة من قبل السكان المحليين بواسطة خدعة

بسيطة ولكنها قاسية؛ حيث توضع الحلوى حول إحدى الأشجار، وتُفرغ إحدى ثمرات جوز الهند، ويُترَك ثقب كبير بما يكفي ليدخل

القرد يده فيها، وتوضع الحلوى بالداخل. وفي الجانب الآخر من ثمرة جوز الهند يوجد مسمار مثبت في الشجرة، وعندما كانت القرود

تأتي وتتناول الحلوى المنثورة حول الشجرة، كان لا بد لأحد القرود أن يمسك ثمرة جوز الهند، ويدخل يده فيها ويأخذ الحلوى؛ ولكن

الثقب فيها لم يكن كبيرًا بما يكفي لإخراج يده القابضة على الحلوى.

غالبًا ما يحاول القرد حمل ثمرة جوز الهند معه باستماتة، ولكن فليحاول كما يشاء، فلن تتحرك الثمرة أبدًا، ولن تخرج الحلوى من

داخلها. كان الشيء الوحيد الذي على القرد فعله ليتحرر هو إرخاء قبضته وترك الحلوى، ورغم ذلك كانت معظم القرود تقاوم إلى أن

يصيبها الإنهاك الكامل، وكان سبب هلاك القرد هو تمسكه وعدم قدرته على التخلي.

الانتباه من دون التعلق

إن السعادة هي معرفة ما يمكننا السيطرة عليه وتقبل ما لا يمكننا السيطرة عليه، وفي أبسط أشكالها، فإن السعادة تنبع من إدراك أن

بإمكاننا السيطرة على أفعالنا واستجاباتنا للأمور الخارجية، ولكن لا يمكننا السيطرة على نتائج أفعالنا، ومن ثم فإن التركيز على أفعالنا

يجلب السعادة، أما التركيز على نتائج أفعالنا فيجلب التعاسة.

وفيما يظهر للقارئ العادي أن هذا الأمير وأحد الحكماء القدامى لهما منهجان مختلفان في التنوير أو النجاة من المهلكات (والمصطلحان

مستخدمان في تعاليم كل منهما)؛ غير أنه كلما أمعن المرء استكشاف تعاليم كل منهما، ازداد إدراكه للطريقة التي يركز بها كلاهما على

الحاجة لتسليم لما يكون في كل الأوقات. ولهذا السبب كتب أحد العلماء بإسهاب عن أوجه الشبه بين كل منهما.

عندما حث هذا الحكيم أتباعه على أن يعتبروا من أزهار الحقول لأنها لا تسعى، فإنه كان يثبت وجهة نظر فلسفية مهمة للغاية. وعندما

قال: "من منكم إذا اهتم سيزيد في عمره ساعة واحدة؟"٢، فقد كان يثبت وجهة النظر نفسها. إذن ليس نقص السيطرة هو ما يتسبب

في المعاناة، بل تفعل ذلك الرغبة في السيطرة، والتي تحول بيننا وبين السعادة الدائمة والسلام النفسي.

كانت إحدى اللحظات الجليلة في حياتي الشخصية هي عندما أدركت للمرة الأولى الفرق بين الانتباه والتعلق، فالانتباه هو الطاقة

والخيارات التي أتخذها، بينما التعلق هو الرغبة الداخلية في السيطرة على ما هو غير قابل للخضوع للسيطرة من الأساس. ومن الطرق

الأخرى للتفكير في هذا الأمر هي باعتباره نية من دون توتر؛ حيث إن امتلاك الأهداف في الحياة، أو حتى الرغبة في حدوث شيء ما

في موقف محدد، ليست مشكلة تتعارض مع سعادتنا؛ ولكن عندما نتعلق بالسيطرة على الناتج، يبدأ اللص في سرقتنا. ونادرًا ما تكون

سرقة سعادتنا من منطلق نياتنا، بل من التوتر الذي نشعر به عندما نتعلق بنواتج الأمور.

إذن كيف نعرف الفرق بين الانتباه والتعلق؟ الانتباه يدور حول الفعل في اللحظة

الراهنة نحو النهايات المأمولة، بينما التعلق هو

الارتباط بناتج معين ليكون هو مصدر سعادتنا.

إنني ألعب التنس كثيرًا، ويمكن توضيح هذه المسألة بسهولة في هذه اللعبة. فالسعادة في ملعب التنس تنبع من تجربة الجسد الذي

يلعب اللعبة، والسرور من المرور بتجربة كون الجسد والمضرب والكرة كيانًا واحدًا. وأنا أكون في أفضل حالاتي بينما ألعب التنس

عندما يكون تركيزي منصبًّا ببساطة على تركيزي التام في اللعبة، والانتباه إلى كيفية ضربي الكرة وتحريكي قدميَّ؛ لكن في اللحظة

التي يكون تركيزي فيها منصبًا على: سواء كنت سأحرز نقطة أم لا هي اللحظة التي تصير فيها لعبة التنس مصدرًا للتعاسة. وبالطبع لديَّ

نية تسجيل نقطة والفوز بالمباراة حتى، ولكن هذا ناتج لا يمكنني السيطرة عليه، ولكن ما يمكنني السيطرة عليه هو نيتي للتركيز في

اللعبة قدر الإمكان في كل لحظة.

والحياة أشبه بلعبة التنس إلى حد كبير؛ فإننا نكون في أسعد أحوالنا عندما نكون حاضرين في كل لحظة ببساطة، معبرين عن نياتنا من

خلال التركيز ومنفصلين عن اعتبار النتائج مصدرًا للسعادة.

فكثيرًا ما نكتشف أن الناتج - أو الهدف الذي تعلقنا به - اتضح أنه أقل مكافأة من قدر الجهد الذي بذلناه (النية). لقد حاولت زوجتي

"جانيس" الانضمام إلى الفريق الوطني للبيسبول في كندا لمدة ١٨ عامًا! وظلت تبذل جهدها، وتجتهد في اللعب، وتتدرب بجد لنحو

عقدين من الزمان، وكانت تحاول في كل عام أن تظفر بمكان على قائمة اللاعبين. وكانت تفشل في مرادها في كل عام، ولكن أخيرًا،

وبعد كل هذه الأعوام، مُنحت مكانًا. لعلك تفكر بالطبع أن الناتج كان تتويجًا لكل هذه المشقة، ولكن اتضح أن العكس هو ما حدث؛ فكان

الانضمام للفريق مخيبًا للآمال مقارنة بالتركيز على اللحظة الراهنة، ولمحاولتها عامًا بعد عام بلوغ أفضل المراتب التي يمكنها الوصول

إليها، في كل من الملعب وفي الجانب الذهني الداخلي من اللعبة. إضافة إلى ذلك، لم يكن بمقدورها السيطرة على الناتج؛ لذا كلما ازداد

تركيزها على العملية، كانت أسعد.

السيطرة وهم، واللحظة الراهنة هي الواقع

من أبرز الأمور التي نحاول السيطرة عليها الماضي والمستقبل، وبالطبع لا يمكننا السيطرة على ما حدث بالفعل، كما لا يمكننا السيطرة

على ما لم يحدث بعد، ومن ثم يسرق التوأمان الندم والقلق (أبناء عم السيطرة) الرضا اللحظي. وكلما وجدنا أنفسنا نغرق في الندم

والقلق، فإننا نترك ذلك اللص يسرق منا حالتنا الطبيعية وهي عيش الحاضر.

إن أحد الأمور التي يفعلها اللصوص هي سرقة شيء ملكنا، وترك حقيقة زائفة تجلب لنا التعاسة مكانه. ويتنكر هذا اللص في زي النية،

والتي هي شيء جيد، ومن ثم يسلبنا سعادتنا بدفعنا إلى التركيز على السيطرة على النتائج في حياتنا. إن عيشنا اللحظة الراهنة،

وتقبل ما يحدث فيها (إرخاء القبضة) هو الباب المؤدي للسعادة، ولكن اللص يريد منا

الاعتقاد أنه إذا ما حاولنا بجد كافٍ، فسنتمكن من

السيطرة على نتائج حياتنا.

كل المعاناة أساسها المقاومة

من المبادئ التي على المرء أن يضعها نصب عينيه هو أن كل المعاناة الداخلية تنبع من مقاومة ما هو واقع في أية لحظة. فليست

أحداث حياتنا هي ما يؤدي إلى التعاسة، بل الرغبة في السيطرة على هذه الأحداث بدلًا من تقبل ما تقدمه اللحظة الراهنة؛ لذا لا تخلط

بين هذا التقبل والسلبية، وتذكر الانتباه من دون التوتر، والتركيز من دون التعلق. إن الرغبة في شيء أو محاولة تحقيقه ليست هي

مصدر التعاسة، بل مصدرها هو الرغبة في السيطرة على النتائج.

تخيل على سبيل المثال شخصًا نشأ وهو يعتقد أنه سيفوز في يوم ما بالميدالية الذهبية في الألعاب الأوليمبية. لا ضير في الرغبة في

الميدالية الذهبية، ولكن إذا رغبت في هذه الميدالية كمصدر للسعادة بالنسبة لي، سأفقد حب الرياضة نفسها، وستكون كل تجربة إما

مجرد خطوة نحو الهدف أو بعيدًا عنه. وإذا لم أحقق هدفي، فسيكون الإحباط هو جزائي. إن كلمة "التعلق" في لغة التبت هي dö

chag ، والتي تعني " الرغبة الملحة" حرفيًّا. والرغبة أمر جيد، ولكن التعلق الدائم بالناتج ليس كذلك. لا يمكن لهذا الشخص السيطرة

على إذا ما ربح الميدالية الذهبية أم لا، لكن باستطاعته أن يكون حاضرًا حضورًا كاملًا في كل الخطوات التي يتخذها نحو هذا الهدف.

هذا يعني كذلك عدم مقاومة أي عناصر طبيعية تجد نفسك فيها، فلا تسع إلا إلى معرفة كيفية الازدهار في ظل هذا العنصر.

والطبيعة معلم رائع فيما يتعلق بعدم المقاومة بهذه الطريقة. عندما كنت في إجازتي التي فرضتها على نفسي في جبال الأنديز في

بيرو، فكرت في هذا الأمر عندما رأيت شجرة صغيرة نبتت على صخر في نهر. أكيد أن الأفضل للشجرة كان أن تنبت في مكان واسع

في الغابة، حيث ستكون الحياة سهلة، ولكن هذا هو المكان الذي وجدت نفسها فيه. وفي هذا المكان الاستثنائي، ازدهرت من خلال

العمل مع العناصر حولها بدلًا من مقاومتها.

إن قيمة التركيز على الحاضر موجودة في كل المبادئ الفلسفية والروحانية، ويعتقد الكثيرون خطأً أن السر لبلوغ السعادة هو التحلي

بذاك التركيز على اللحظة الراهنة، ولكن السر الحقيقي هو التخلي عن الرغبة في السيطرة. وإننا نذكِّر أنفسنا بأن "نعيش الحاضر"، كأننا

إذا عشنا الحاضر فقط سنكون سعداء، وما نغفل عنه هو أن عيش الحاضر ليس هو ما يجلب السعادة؛ إذ إن ما يجلب السكينة الداخلية

هو تقبل ما يحدث في اللحظة الراهنة، ولا شيء غير مفيد بشأن التفكير في المستقبل أو الماضي من حيث المبدأ، ولكن الرغبة في

السيطرة هي ما يغير الوضع.

دعني أوضح الأمر. إذا جلست لساعة وظللت أتخيل المستقبل، ولنقل رحلة سأشرع فيها قريبًا أو يوم زفافي المرتقب، فيمكن إذن لهذا

أن يكون نشاطًا ممتعًا، وكذلك يمكن أن أقضي ساعة في استعادة ذكريات بشأن تجربة ماضية جميلة أو حتى تجربة مؤلمة في حياتي.

ويمكن لهذا أيضًا أن يكون ممتعًا وربما مفيدًا أيضًا، إذا أمدني بالفطنة في قراراتي الحالية.

لكن تأتي المشكلة عندما تظهر الرغبة في السيطرة، فبينما نفكر في يوم زفافنا، قد نخشى أن السماء ربما تمطر، أو أن يغضب العم

"بيل" المعروف بأنه عصبي المزاج، أو ربما تفكر العروس في أنها لن تبدو جميلة كما كانت أختها يوم عرسها، وهكذا دواليك. يعلم اللص

ألا سيطرة لنا على هذه الأمور ولكنه يستمر في إخبارنا بأنه إذا ما قلقنا بما يكفي (أي أحكمنا قبضتنا بقوة كافية)، فإننا سنعثر على

السكينة بشكل ما. ولكن العكس هو الصحيح بالطبع: فعندما نتخيل أمورًا مستقبلية ربما تحدث وتقلقنا، فعلينا الانتباه إلى اللص

وتجاهله. فلا يمكن السيطرة على المستقبل، ولكن يمكن الخوض فيه فحسب. ولا تعتمد السعادة على النتائج.

وكذلك لا يوجد شيء غير مفيد بشأن التفكر في الماضي من حيث المبدأ. على سبيل المثال، ربما أجد نفسي أفكر في علاقة فاشلة بما

في ذلك الأخطاء التي أتمنى تصحيحها؛ فالشعور بالندم ليس مسببًا للتعاسة بقدر الرغبة في السيطرة على الماضي، وبالطبع لا أملك

السيطرة على هذا. فالماضي هو ما كان، ونحن يمكننا التعلم منه وتبني نيات جديدة في قراراتنا الحالية. ومادمت أتقبل بوعي تام ما

هو واقع في أية لحظة، بما في ذلك الماضي، فإنني بهذا أبقي اللص في مكانه المناسب دومًا. يقضي كثيرون من الناس ساعات طويلة

في البؤس متمنين لو أمكنهم عيش لحظات اتخاذ القرارات من ماضيهم مرة أخرى بينما ما هو مطلوب منهم هو التقبل البسيط.

وإياك والخلط بين التخلي عن السيطرة والانحياز إلى السلبية بشأن التحكم في مسار حياتك. تذكر أن النيات ليست هي ما يجلب

التعاسة، وإنما التعلق.

تدريب عقلك على التخلي عن السيطرة

يمكن لاضطرارك إلى دخول تجربة تبقي كامل تركيزك على اللحظة الراهنة، والتخلي عن ذاك الإحساس المزيف بالسيطرة والذي من

شأنه أن يُشعرك بالراحة المؤقتة ولكن ليس السكينة الداخلية الحقيقية، أن يكونا شيئين فعالين للغاية. إن هذا اللص يسرق منا قدرتنا

الطبيعية على أن نركز في الحاضر، وأن نتقبل الواقع أيًّا ما كان (الانتباه من دون التوتر) ويترك لنا مكانهما الاعتقاد الخطأ أنه إذا ما

حاولتُ بجد للسيطرة على ما يحيط بي، فسأجد السكينة.

وقد كانت إحدى التجارب التي علمتني أن أبقي هذا اللص مكبلًا هي المشي في طريق كامينو دي سانتياجو في شمالي إسبانيا في صف

عام ٢٠١٥. وطريق كامينو هو سبيل لزوار إحدى دور العبادة ويبلغ طوله ٧٥٠ كيلومترًا، وينتهي بدار عبادة سانتياجو دي كومبوستيلا في

جليقية بإسبانيا. ورغم أنه كان ذات يوم يمثل تجربة تأملية لأصحاب إحدى الديانات،

فإن هذا الطريق يرتاده الآن أشخاص من جميع

الثقافات والأعمار لأسباب عدة.

وكانت هناك أسباب عديدة دفعتني للمشي على طريق كامينو، من بينها تعلم كيفية عيش الحاضر لحظة بلحظة. كنت أمشي ما يقارب

٣٢ كيلومترًا في اليوم، وغالبًا ما كان اليوم يبدأ بساعتين من المشي، عند شروق الشمس أو قبل شروقها مباشرة، حتى أصل إلى وقت

تناول إفطار خفيف في أول مكان يبدو مناسبًا في ذاك الصباح. وعندما كنت أبدأ يومي، لم أكن أعلم إلى أي مدى سأمشي، أو أين

سأبقى، ومن سأقابل، أو كيف سيستجيب جسدي.

وقد حاولت في بداية رحلتي رسم خريطة لكل يوم، واختيار من سأمشي معهم، وتحديد أين سأتناول الطعام وما سأتناوله، والتخطيط

لمكان القرية التي سأنام فيها، وما إلى ذلك. ولكن لم يمض الكثير من الوقت حتى أدركت أن طريق كامينو لديه دروسه الخاصة ليعلمني

إياها. فقد بدت جميع الأشياء التي أردت السيطرة عليها بشدة خارج نطاق سيطرتي مع مرور الأيام وقطع المزيد من الكيلومترات.

إن جسدي كان مستعدًّا للمشي إلى الأبد في بعض الأيام، بينما في أيام أخرى كان الشد العضلي، أو وجود مشكلة في قدمي، أو درجة

الحرارة في ذاك اليوم، أو مقابلة شخص آخر على الطريق، هو ما يحدد نسبة التقدم. كنت في أحيان كثيرة أعتزم المكوث في قرية

معينة أو نزل معين، لأكتشف بعد ذلك أن جميع الأسِرَّة مشغولة. وكان عقلي يركز على

عصير البرتقال الرائع والمعصور طازجًا في

فالينسيا وكعك تورتيلا البطاطس منزلي الصنع الذي أتناوله على المقاهي، مستمتعًا بفعل ذلك لأيام ، لأكتشف بعد ذلك أنه على مدار

الأيام الخمسة التالية أن بحثي في كل مكان كان بحثًا بلا طائل، ولم يمض كثير من الوقت إلى أن أدركت الشبه بين السير على طريق

كامينو والسير في طريق الحياة. فكلما مشيت في طريق كامينو متقبلًا كيف وجدته، بدلًا من التمسك بخطة محكمة لما سأفعله، ازداد

رضاي وسكينتي اللذان وجدتهما.

ورغم ذلك كانت رغبتي في السيطرة على الآخرين هي ما علمني الدرس الأقوى على طريق كامينو. ففي الأيام القليلة الأولى من

رحلتي، قابلت اثنتين من الألمان أعجبت بهما للغاية، وكان المشي معهما ممتعًا جدًّا، ونشأت بيننا صداقة سريعة. وفي الليالي الأولى،

مكثنا في الفنادق نفسها، وغالبًا في حجرات ذات أسرة متعددة، ثم في صباح أحد الأيام وبينما كنا نبدأ يومنا، قال أحدهما: "سأبقى

لوقت أطول لتناول الإفطار"، وبدأ الرفيق الآخر في المشي بسرعة أكبر مني، وسريعًا ما فقدته هو الآخر. لقد كنت متمسكًا بالمشي

معهما لأيام عدة، ولكنهما رحلا فجأة وصرت وحيدًا.

لقد أردت السيطرة بقوة على تجربتي في طريق كامينو، وبينما استمر المسير، كان بعض من تواصلت معهم يظهرون مرات أخرى.

وهناك آخرون شاركوني أوقاتًا رائعة من التواصل الروحي العميق، لكن لم أقابلهم مرة

أخرى. وأبقاني اللص راغبًا في السيطرة على من

تواصلت معهم وعلى مدة تواصلنا معًا، لأتجنب فقدان الأشخاص الذين صرت أهتم لأمرهم أو حتى لاستدعاء الشخص المناسب متى

أحتاج إليه.

لم تكن نياتي هي ما تسبب في معاناتي، بل تعلقي بالسيطرة. ونظرًا لأن النية ليست أمرًا خطأ، أدركت أن رغبتي في التواصل مع

أشخاص معينين لم تكن هي المشكلة؛ لكنني لم أكن أستطيع التحكم في رغبات الآخرين أو في الظروف المتعددة التي من شأنها

التسبب في انحراف طريقي عن طريقهم، وبعد مرور المزيد من الأيام وقطع المزيد من الكيلومترات، وجدت أن عيشي اللحظة الراهنة

يزداد تدريجيًا، وأنني أكثر انفتاحًا على ما قد يظهر لي. وعندما كان هذا اللص يظهر، أحذره بلطف وأدله على الباب.

فكر في جميع الأشياء التي تريدها أن تبقى كما هي في حياتك. فكر في التوقعات التي نتمسك بها بشأن مساراتنا المهنية، والأهداف

التي علينا تحقيقها، والأشخاص الموجودين في حياتنا، وحتى أحداث يوم معين. واعلم أن امتلاك النيات لا بأس به، ولكن التمسك بها

مثل ذلك القرد، في حين أن الحياة لا تخضع لنطاق سيطرتك، فهذا سيجلب عليك التعاسة. وكلما سمحت لهذه الاستعارة بالغوص في

عقلك الواعي، أدركت كم نتمسك بالسيطرة، وكيف أننا نضرب بجوزة هند الحياة في الشجرة، محاولين إخراج الحلوى منها. ولكن

الحرية ليست موجودة في ثمرة جوز الهند، بل في إرخاء قبضتنا في اللحظة الراهنة، متقبلين ما يحدث الآن مهما كان.

السيطرة في العلاقات

يظهر هذا اللص في علاقاتنا اليومية أيضًا. على سبيل المثال، نحن نمضي الكثير من وقتنا في محاولة السيطرة على الآخرين، ما يؤدي

إلى معاناة داخلية لا تنتهي. فإذا كنتَ غاضبًا مني، واعتذرتُ منك، فإنني أريد بشدة التحكم في ردة فعلك؛ فرغبتي في الحصول على

عفوك تسلب مني سعادتي، بينما ينبغي عليَّ التركيز على ما يمكنني السيطرة عليه، وهو اعتذاري الصادق. وهذا فرق دقيق لكن مهم؛

فالتركيز على اعتذاري هو ما في نطاق سيطرتي، بينما رد فعلك لاعتذاري ليس كذلك.

ربما أنا أريد السيطرة على كيفية شعور زوجتي بالحب، ولعل الحب بالنسبة لي يُعبَّر عنه بكثير من الطرق، ولكن بالنسبة لزوجتي فإنها

تشعر به من خلال تقديم الخدمات أو إظهار المودة. وبالتالي فإن رغبتي في السيطرة على شعور الآخرين بالحب ستتسبب لي في

معاناة كبيرة، بينما تقبل كيفية شعورهم بالحب ستجلب عليَّ السكينة. يبدو لي أن المصدر للكثير من المعاناة في العلاقات الحميمة هو

وجود السيطرة، حينما نريد من شركاء حياتنا أن يتصرفوا ويتطبعوا بالطريقة التي نريد نحن منهم أن ينتهجوها.

دعوني أذكر لكم مثالًا شخصيًّا. ظللت أنا وزوجتي السابقة متزوجين مدة ١٥ عامًا، ورغم وجود الكثير من السلبيات في هذه العلاقة،

فقد كانت هناك لحظات من السعادة التي لا توصف والتجارب الممتعة مع عائلتنا، إضافة إلى العمل الجيد الذي أديناه معًا. وبعدما

انفصلنا، بدا أن زوجتي السابقة أرادت الحط من قيمة علاقتنا واعتبار الوقت الذي قضيناه معًا "غلطة" وربما مضيعة لهذه السنوات

القيمة. فكانت نادرًا ما تتحدث عن الأوقات الجيدة، وتصب تركيزها عوضًا عن ذلك على الطرق التي خيب بها بعضنا أمل بعض؛ ولكن

بالنسبة لي، كانت هذه الأعوام أعوام تعلم عظيمة لكل منا، وجزءًا ضروريًّا من رحلتنا. فقد أدينا عملًا مهمًّا معًا في العالم، واكتشفنا في

الغالب جوانب مهمة في أنفسنا بينما كنا نجلب الإلهام للآخرين.

ولأعوام عدة بعد انفصالنا، كانت لديَّ رغبة كبيرة في حملها على رؤية تلك السنوات كما كنت أراها أنا، وأن أحملها على التأكيد لي أنها

كانت تعتبرها سنوات قيِّمة. فقد كانت غالبًا ما تظهر في أحلامي التي كانت دائمًا ما تتضمن بشكل ما محاولتي لحل هذا الخلاف، ثم

قال لي صديق مقرب في أحد الأيام: "أنت تريد السيطرة على كيفية رؤيتها سنواتكما معًا وأن تعبر عن ذلك لك، لكنك لا تستطيع فعل

هذا. ولكن بإمكانك السيطرة على كيفية رؤيتك أنت سنواتكما معًا".

كان ما حدث في هذه اللحظة كأنما كانت توجد غشاوة أزيلت من على عيني فجأة. كان لص سعادتي هو رغبتي في السيطرة على ما لا

يمكنني السيطرة عليه، ولم تكن نظرتها لحياتنا معًا التي سلبت مني سكينتي، بل تركيزي اللاواقعي للسيطرة على وجهة نظرها. وبدءًا

من تلك اللحظة، فكلما كانت لديَّ الرغبة في الحصول على إثبات منها، كنت أركز عوضًا عن ذلك على ما يمكنني السيطرة عليه بالكامل،

وهو رؤيتي هذه الأعوام أنها قيمة ومهمة رغم اضطرابها. وهكذا تخليت عن رغبتي الملحة في الحصول على ناتج لا سيطرة لي عليه،

ومن المثير للاهتمام أنها لم تزرني في أحلامي منذ ذلك اليوم في صورة خلاف بلا حل.

الاستسلام - القوة المعاكسة

إن عكس السيطرة هو الاستسلام: التقبل التام لما يجري في اللحظة الراهنة مهما كان. إليك مثالًا بسيطًا: أنت تتطلع طوال اليوم لمباراة

جولف، ولكن الطقس متقلب، وتوجد احتمالية ٥٠٪ في أن السماء ستمطر. فتراقب السماء بقلق وتتفقد رادار الطقس والنشرة الجوية.

أنت تعلم بالطبع أنه لا يمكنك السيطرة على الطقس، ولكنك تصر على موقفك، وتتمسك بفكرة أن عليك لعب تلك المباراة لتكون سعيدًا.

ومع اقتراب وقت المباراة، كانت السماء صافية، لكن فجأة امتلأت بالغمام، ليتبع ذلك انهمار أمطار غزيرة. لقد أفسد اللص يومك

بالكامل، وبدلًا من الاستسلام لما هو واقع - فقد تمطر أو لا تمطر، ولا سيطرة لك على أي من الناتجين - فإنك تقاومه ببساطة.

والاستسلام معناه حرفيًّا التوقف عن محاربة التدفق الطبيعي للأمور.

ولا يتعلق الأمر بعدم الفعل، بل بالفعل من منطلق ما أدعوه طاقة الاستسلام . فلا مشكلة من التفكير في خطة بديلة إذا ما حالت

الأمطار بيني وبين مباراتي، أو كيف سأجد مكانًا للمباراة في الأسبوع التالي؛ ولكن ما لا

أفعله هو ترك السيطرة تمنعني من الفعل

البسيط وهو الاستسلام لما يحدث حاليًا أيًا ما كان.

وهذا اللص يخدع الفتيات كذلك، ويؤثر علينا بأساليب ماكرة للغاية. لقد كانت إحدى الفتيات مخطوبة، وكان خطيبها يقوم بأشياء

سلبية، وأوشك الثنائي على الانفصال بسبب هذه الأمور، ولقد أخبرتني مؤخرًا بأنها كانت تحلم بيوم زواجهما وارتدائها خاتم الزواج

بفخر، ولكنها تقول الآن إنها لم تعد ترغب في هذا الخاتم متعللة بأنه: "ماذا لو قرر في أحد الأيام هجري مرة أخرى، وأصير محرجة

باختياره هجري وأنا زوجته عوضًا عن كوني خطيبته؟".

غالبًا ما تعني رغبتنا في السيطرة أننا نريد السيطرة على الألم والمشاعر والأحداث المستقبلية التي قد تحدث أو قد لا تحدث. في

الحالة التي نتحدث عنها، أحرزت الفتاة وخطيبها تقدمًا كبيرًا منذ محاولتها معالجة الأمور السلبية، فكانا على الطريق لبناء علاقة أفضل

من التي كانت بينهما. لكنها رغم ذلك أرادت هي السيطرة على احتمالية التعرض للإحراج والألم اللذين ربما يحدثان فيما بعد. وبالسماح

لهذا اللص بخداعها للتفكير في أن بإمكانها التحكم في ألم المستقبل، فإنها كانت في الحقيقة تصد إمكانية حصولها على ما أرادته

بالفعل، وهو التعهد طويل الأمد. وبالطبع قد تتأذى ويحرجها خطيبها مرة أخرى، ولكن بسماحها لهذا اللص بالهيمنة على أفكارها، فإنها

كانت تصد السعادة الحقيقية كما تصد الألم المحتمل.

يريد هذا اللص منا عزل أنفسنا في مكان آمن وارتداء خوذة لنحمي أنفسنا من كل احتمالية؛ ولكن كما اكتشف الأمير بعد مغادرته

القصر، لا يمكننا السيطرة على احتمالية المعاناة، ولكن يمكننا اختيار ترويض رغبتنا في فرض السيطرة، والذي سيؤدي في النهاية إلى

الرضا الداخلي. وعندما يُطرد اللص، سيمكننا الخوض في الحياة بشروطها، ومن ثم سنجلس كما جلس الأمير، هادئين ومستعدين

لمجابهة الواقع.

طرد اللص من منزلك

آمل أنك تدرك في هذه المرحلة كيف يسلب منا اللص المسمى بالسيطرة سعادتنا؛ ولكن كيف نطرد هذا اللص من المنزل؟ الخطوة الأولى

هي بإدراك أن هذا منزلك . تتحدث الكثير من الثقافات الفلسفية عن العقل كأنه مكان مذهل أو قصر؛ وهذه استعارة مفيدة؛ وهو ما

يعني الاعتناء به على أفضل شكل. ومنزلك الداخلي هو المكان المفضل لسعادتك، ونظرًا لأن السعادة تسكن في داخل عقلك، فمن حقك

اختيار ما يدخل هذا المكان وما يمكث فيه.

ورغم أن هذه الواقعة غير أكيدة، توجد قصة تعليمية عن شخص قابله الأمير بعد وقت قصير من تجربته تحت الشجرة؛ حيث مر به

شخص غريب من الطريق واندهش للغاية من الذي يبدو عليه لدرجة أنه سأله: " من أين لك هذه السكينة؟".

فأجابه: "أنا يقظ".

كانت حال السكينة التي كان عليها الأمير ببساطة هي حال شخص يقظ.

وكون المرء يقظًا متعلق بكونه كامل الوعي - ملاحظًا ما يجري حوله بانتباه، والتعريف البسيط للوعي التام هو "التدرب للمحافظة على

حالة غير انتقادية من الوعي المتزايد أو المتكامل لأفكار المرء، أو مشاعره، أو تجاربه لحظة بلحظة".٣ وكون المرء يقظًا وفي حال من

الوعي التام هو امتلاك شعور متزايد بالوعي لما يجري في عقلك الداخلي، وهو المكان المفضل لسعادتك.

والعنصران الأساسيان للوعي التام هما الوعي المستمر وعدم إصدار الأحكام، فعندما نتحلى بالوعي التام، نكون على وعي مستمر بما

يحدث في عقلنا الداخلي، وفي المكان المسئول عن الفضول وليس عن إصدار الأحكام. وما إن نفهم هذين المفهومين، نكون مستعدين

لتعلم كيفية التغلب على اللصوص. ورغم أننا نريد طردهم من المنزل، فإنه يجب علينا إدراك أن اللص جزء من طبيعتنا الداخلية، وليس

مجرد وافد غريب. فالبشر يحبون السيطرة على الأشياء، ويكون هذا الأمر مفيدًا لنا في بعض الأوقات، ولكن إذا تركنا رغبتنا في

السيطرة تدير المنزل، فإننا نجد التعاسة بدلًا من السعادة.

ولا يمكننا دومًا السيطرة على أفكارنا الغريزية، ولكن يمكننا التحلي بالوعي التام للانتباه لها، باتخاذنا جانبًا غير حكمي، ثم اختيار مسار

آخر، ويمكننا اتخاذ القرار بشأن أي أنماط التفكير ستبقى في داخل عقلنا، ويجب علينا أن ندرك أن الأفكار التي نسمح لها بالتحكم فينا

هـي مـن اختيـارنا؛ ولكـن الكثـيرين مـن النـاس يتصـرفون كما لـو أنـهم ليسـوا المتحكمـين فـي عقولـهم، مثـل رغبتـهم فـي السـيطرة علـى

المستقبل من خلال القلق المتواصل.

والجانب الأخير والأهم من الوعي التام هو القدرة على التجاهل الهادئ للشيء بعدما نعيه، وهذه الخطوة ضرورية عندما يتعلق الأمر

بتغيير أي سلوك لا يفيدنا في النهاية.

ولشرح هذه النقطة دعوني أخبركم بتجاربي الأولى في ممارسة التأمل. لقد كانت معلمتي الأولى للتأمل هي "ديبورا كلين"، والتي

شاركني زوجها تأليف كتابي الأول Awakening Corporate Soul : Four Paths to U nleash the Power of People at Work .

وكانت "ديبورا" تمارس اليوجا لأعوام، ورغم أن الفكرة المركزية للتأمل هي تهدئة العقل، وتدريبه على التركيز على اللحظة الراهنة،

فالهدف الأسمى للتأمل هو السيطرة على الحرم الداخلي لديك. يتحدث الكثير من الناس عما يسمى بالعقل القرد ، وهو مصطلح يعني

أنه "مضطرب، وغير هادئ، ومتقلب، ونزوي، وغريب وغير مستقر ومرتبك، ومتردد، ولا سبيل للسيطرة عليه".٤ والهدف من التأمل هو

تدريب العقل على أن يكون عكس كل هذا: ليكون واعيًا، ويقظًا، ومستقرًا.

عندما بدأت في ممارسة التأمل، كان من الصعب عليَّ تهدئة عقلي، حيث كان هناك بعض القلق أو التأنيب أو التفكير يجتاح سلامي

الداخلي. لذا سألت "ديبورا": "ماذا أفعل حينما تخطر ببالي الأفكار المشتِتة؟".

فقالت: "إذا خطرت بعقلك فكرة مشتتِة، فأريدك ببساطة أن تكون واعيًا بها، ثم تخيل يدك وهي تزيحها من الطريق بلطف، كما لو كنت

تقول "ليس الآن"".

بمعنى آخر، فمن دون إصدار الأحكام أو المقاومة، وبوعي هادئ بدلًا منهما، انتبه للأفكار وقم بتنحيتها جانبًا. وهذا جزء دقيق ولكنه

مهم من التعامل مع اللصوص وفي تدريب عقولنا على السعادة. وآخر ما ينبغي علينا فعله هو تأنيب أنفسنا لوجود هذا اللص. ما نقاومه

يستمر.

أعترف بأني استغرقت الكثير من الساعات في التدريب قبل تدريب عقلي المشتت على التركيز، وقد كان الأمر يبدو في البداية أن عليَّ

دائمًا تخيل يدي وهي تزيح الأفكار، ولكنني أدركت سريعًا حقيقة قوية، حقيقة غيرت كيفية رؤيتي كل شيء في عالمي الداخلي للأبد.

لقد أدركت أنني يقظ ومنتبه، وأنني أسيطر على عقلي. فلهذا المكان حاكم، وهو أنا. وسريعًا ما تفوقت عادة تصفية ذهني على عادة

السماح لأية فكرة تصل بالمكوث.

الخطوات الثلاث

فلنطبق فكرة الوعي التام هذه على اللصوص. عندما أمضي يومي ويصل أحد اللصوص، فإنني أتبع ثلاث خطوات بسيطة: لاحظ،

أوقف، استبدل . فإننا أولًا نلاحظ وجود اللص، ثم نوقفه بتنحيته جانبًا بلطف، وبعد ذلك نختار السماح لفكرة أخرى بالهيمنة. وللبناء

على استعارة اللص، يجب علينا رؤية اللص أولًا (لاحظ)، ثم القبض عليه (أوقف)، ثم طرد اللص أو على الأقل إصلاحه (استبدل).

إليك توضيحًا من أحد الأمثلة السابقة: لقد هيأت نفسي على لعب الجولف هذا المساء؛ لأنني أعتقد أن لعب الجولف سيسعدني في هذا

اليوم. وأخذت أتفقد حالة الطقس المتقلبة إلى حد الهوس طوال الصباح والظهيرة؛ لذا فإن سعادة يومي تخفت بسبب رغبتي في

السيطرة على الطقس. تذكر أن معظم المعاناة تكون من مقاومة ما هو واقع في اللحظة الحالية. فما يحدث نفسه ليس هو ما يتسبب

في المعاناة، بل مقاومة ما يحدث في أي وقت هي مصدر المعاناة. أنا ألاحظ وجود اللص - عند الشعور بالرغبة في السيطرة على

المستقبل بدلًا من الاستسلام لما هو واقع. ألاحظ اللص ثم أختار طرده بأدب ثم أتقبل عجزي عن تغيير الطقس.

ولكن توجد خطوة ثالثة مهمة، فلقد لوحظ وجود اللص وانكشف تنكره، ولقد أوقفت الحوار الداخلي الذي يسلبني سعادتي (لكي أكون

سعيدًا، عليَّ فرض السيطرة)، ولكن عليَّ الآن اتخاذ خطوة ثالثة مهمة، وهي الاستبدال.

والاستبدال يعني وجود نمط فكري جديد أو فلتر جاهز لأرى حياتي من خلاله، وفي هذه الحال، تكون هذه الرؤية البديلة هي تقبل ما

يحدث في اللحظة الراهنة مهما كان وتبني ما يمكن أن ينتج؛ بمعنى أنني أدرك عجزي عن السيطرة على المستقبل أو نتاج الموقف

الحالي؛ فأطرد هذا اللص، مخرجًا إياه من منزلي وأجلب مكانه اعتقادًا جديدًا منفتحًا

على أي شيء يحدث في أي وقت، مع العلم أن

نياتي فقط هي ما يقع في نطاق سيطرتي.

ويمكن تطبيق الأمر ذاته على زميلتي التي تم ذكرها سابقًا؛ فأولًا عليها ملاحظة أن اللص يعوقها عن التركيز في علاقتها بشكل كامل

مرة أخرى، وهي تعلم أنها قد تتعرض للأذى مرة أخرى لكنها تدرك أنها لا يمكنها سوى السيطرة على نيات اللحظة الراهنة. لذا عليها

ملاحظة اللص والقبض عليه، لكن يجب عليها بعد ذلك أن تستبدل بفلتر السيطرة تقبل أيًّا ما كان في اللحظة الراهنة والاستعداد

لخوض الحياة. فتحل السعادة والسكينة محل القلق.

بالطبع أنت محق في أن تقول لنفسك هذا ليس بالأمر السهل . فالعقل غير المدرب أشبه بالعقل القرد، وهذا أشبه بالمرة الأولى التي

حاولت فيها التأمل وكنت محبطًا؛ لأنني لم أكن أستطيع تهدئة عقلي. أما الآن، وبعد مرور عدة أعوام، صار التأمل أمرًا طبيعيًّا بالنسبة

لي، وصار بإمكاني تهدئة عقلي بسهولة في معظم الأوقات، وينطبق الأمر ذاته على اللصوص: ففي البداية، عندما تلاحظهم، وتوقفهم،

وتستبدلهم، ستجد الأمر صعبًا، وسيخبرك عقلك ببساطة بأن الأمر مستحيل. ولكن ليس الأمر ممكنًا فحسب، ولكن إذا لم تمسك باللص

وتطرده، فلن تجد السعادة الدائمة أبدًا.

وإنني أقترح تجربة ما أسميه جهد الأسبوعين . فعلى مدار الأسبوعين التاليين، تدرب على أن تكون واعيًا في كل لحظة تعتقد فيها أن

ناتجًا محددًا مطلوب حتى تكون سعيدًا، أو وجدت نفسك في هذه اللحظة تقاوم ما يحدث في وقتها، ثم جرب الخطوات الثلاث: لاحظ

اللص، وأوقفه، واستبدل به الكلمات القائلة أنا أختار أن أكون مركزًا في اللحظة الحاضرة، وأن أتقبل ما هو واقع في هذه اللحظة.

لعلك على سبيل المثال تجد نفسك عالقًا في زحام مروري بعد يوم مرهق في العمل، وأنت تتوق للشعور بالراحة على أريكتك وبصحبة

زوجتك، ولكنك تجد نفسك عالقًا في سيارتك ولا فكرة لديك عن الوقت المطلوب للعودة إلى المنزل. لاحظ في هذا الوقت رغبتك في

السيطرة وتعلقك بالرغبة في الوجود بالمنزل تسلب منك سعادتك. أوقف اللص من خلال طرده بهدوء كما لو كنت تقول: "إنك لن

تسرقني"، ثم استبدل به نمطًا فكريًا جديدًا: أختار أن أكون مركزًا في اللحظة الراهنة، متقبلًا لما هو واقع الآن، وسعادتي هنا وليست

هناك في الناتج المتمثل في الوصول إلى المنزل . وستجد أن تركيزك تحول نحو جعل وقت وجودك في الزحام المروري أسعد ما يكون.

وعلى غرار الشجرة التي نبتت على صخرة في النهر، فإنك ستبحث عن طرق للازدهار، حتى في الزحام المروري.

وعندما يتعلق الأمر باستبدال أنماط التفكير، فإحدى أنفع الوسائل هي الشعارات, الشعار هو صوت أو كلمة أو عبارة يكررها الشخص

الذي يدعو أو يتأمل. ورغم أن لفظ mantra (الشعار) هو كلمة سنسكريتية معناها الحرفي هو "أداة الفكر" (أو وسيلة التفكير)، فيمكن

العثور على العبارات والأصوات القصيرة في جميع الثقافات الشرقية والغربية تقريبًا.

والشعارات طريقة رائعة لتدريب عقلك على

السعادة. ورغم أن الشعارات في الأصل كانت مكونة غالبًا من أصوات لدى المعتقدات البدائية، فيمكن للشعارات اليوم أن تكون جملة أو

مجموعة من الكلمات تُكرر لتغيير حالتك الذهنية.

ويمكن العثور على الشعار لطرد الرغبة في السيطرة في هذه الكلمات البسيطة:

أختار أن أكون مركزًا في اللحظة الراهنة، متقبلًا لما هو واقع الآن، والسعادة ليست في الناتج الذي أسعى إليه.

السيطرة في المجتمع

كما ذكرت في وقت سابق، فالعالم الذي نعرفه - والذي غالبًا ما ندعوه "المجتمع" - هو امتداد للمنزل الداخلي لحياتنا كأفراد، كما أن

السيطرة تؤثر في الحياة المجتمعية بشكل كبير.

وكمثال جيد على هذا الأمر هو رغبتنا في السيطرة على الآخرين من خلال حملهم على رؤية العالم بأعيننا. فنحن كثيرًا ما نغضب إذا ما

تبنى شخص نحبه - أو حتى شخص غريب - وجهة نظر مختلفة عن وجهة نظرنا؛ إذ إن كلًّا منا متمسك بطريقته الخاصة في رؤية

العالم، وهو ما يؤدي في الغالب إلى عدم انفتاحنا على التعلم من وجهات نظر الآخرين. والكثير من العداوات السياسية في الولايات

المتحدة على سبيل المثال تكون مدفوعة بواسطة الرغبة في السيطرة على مشاعرنا عندما يختلف الآخرون معنا، ويسمي علماء النفس

هذا الأمر بالتنافر المعرفي .

يريد غالبية البشر عالمًا داخليًا قليل التناقضات. في عام ١٩٥٧، طرح عالم النفس الاجتماعي "ليون فيستنجر" نظرية التنافر المعرفي

للمرة الأولى، والتي تنص على أن لدى البشر دافعًا قويًا للحفاظ على التوافق المعرفي. نحن نريد التمسك بمعتقداتنا والحد من الصراع

الداخلي بشأن هذه المعتقدات قدر الإمكان، ولكن هذه الرغبة في السيطرة على الصراع الداخلي تعوقنا عن الخوض في حوار حقيقي

مع من يختلفون معنا.

وعندما يتم التشكيك في معتقداتنا، يظهر الاختلاف، ما ينتج عنه التوتر المعروف باسم التنافر . ونظرًا لأن تجربة التنافر غير ممتعة

بالنسبة لغالبية الناس، فإننا نميل إلى تقليلها أو القضاء عليها للوصول إلى التوافق ، أو الاتفاق الداخلي بين معتقداتنا والواقع الخارجي.

إننا نركز على تخفيف الألم الذي نشعر به جراء كوننا عاجزين عن السيطرة من خلال العثور على المعلومات والأشخاص الذين

سيدعمون أسلوبنا في رؤية العالم.

وعالم الإنترنت المتصل ببعضه هو الوسط الأمثل لنا لنتجنب فيه التنافر وتهيمن فيه السيطرة على علاقاتنا مع بعضنا. فرغم أن شبكة

الإنترنت تتيح لنا استكشاف الكثير من وجهات النظر المختلفة عن وجهة نظرنا، فهو يتيح لنا أيضًا أن نُعرض أنفسنا لوجهات نظر من

نوافقهم الرأي فحسب. وبفعل هذا فإننا نقلل التنافر الذي ربما نشعر به لدرجة أن توجهاتنا ومعتقداتنا ربما لا تعبر عن الحقيقة الكاملة

أو واسعة الانتشار. إننا نريد السيطرة على صراعنا الداخلي بالرغم من أننا قد نتعلم أمرًا جديدًا من خلال السماح لأنفسنا بالخوض في

هذا الصراع. وإننا نقاوم احتمالية قولبة وجمات نظرنا وأننا كمجتمع قد نتعلم من بعضنا، وبالتالي نجد مساحة مشتركة أكبر، فبالتخلي

عن وهم أنه بالإمكان السيطرة على العالم أجمع من خلال وجمة نظري، فسيمكنني فجأة الاستمتاع بإمكانية التعلم من الآخرين.

لنأخذ مثالًا من أرض الواقع: إن الولايات المتحدة عالقة في انقسام دام لنحو عقدين من الزمان بين اليمين واليسار، والناس خائفون من

التحدث في السياسة مع أي شخص سوى مع من يعرفون بالفعل أنهم يتفقون معهم فحسب. ولقد أخبرني الكثيرون من الأصدقاء بشأن

الجدالات الحادة التي تقع في إطار العائلات، بل وحتى في العمل. ونادرًا ما يوجد أي حوار بنَّاء بين اليمين واليسار، ولا شك أن هذا

الأمر ضار بالدولة وبإنشاء مجتمع متمدن يمكنه حل المشكلات المعقدة.

من أحد أسباب افتقاد هذا النوع من الحوار - لكنه ليس الوحيد - هو أن الجميع يحاولون حماية أنفسهم من التنافر، فنحن نتمسك

بوجمات نظرنا رغم أن هذا الارتباط في النهاية يقيد جميع الأمريكيين في مجتمع غير متمدن. وهذا يعني غالبًا أننا نبحث عن الأخبار

التي تدعم أنماطنا الفكرية الحالية. فعلى سبيل المثال، خلال حملة انتخابات الرئاسة في عام ٢٠١٢، لم يكن من المفاجئ أن الشبكة

الإخبارية ذات النسب الأعلى من المشاهدة خلال المؤتمر الجمهوري كانت قنوات فوكس، في حين أنه خلال المؤتمر الديمقراطي كانت

قناة إم إس إن بي سي، وقناة سي إن إن٥ لهما المشاهدة الأعلى؛ لأنه من المرجح أن غالبية من شاهد مؤتمر الحزب الجمهوري هم

الجمهوريون، وغالبية من شاهد مؤتمر الحزب الديمقراطي هم الديمقراطيون، وهذا يعني أن غالبية الناس شاهدوا القناة التليفزيونية

التي ستؤكد وجهات نظرهم الحالية، وليست التي تطعن فيها، وهي ظاهرة معروفة باسم الانحياز التأكيدي .

إن السخرية في الأمر تتضح في أن المحافظين والليبراليين يحاولون جاهدين أن يفرضوا السيطرة والتمسك بمعتقداتهم بشأن العالم

وبشأن بعضهم لدرجة أنهم في الغالب يريدون الاستماع إلى أناس يتفقون معهم في الأساس. وبفعل هذا فإنهم يسيطرون على التنافر

أو المعاناة التي ربما يشعرون بها (والغضب الذي ربما يتراكم بداخلهم) عندما يستمعون إلى وجهات نظر مختلفة عن التي يمتلكونها؛ لذا

فإننا نستمر في فرض السيطرة، ولكن المشكلة تكمن في أنه إذا بحث كل منا عن تأكيد لوجهات نظره فقط، فلن يكون هناك أي تعلم أو

إمكانية لإيجاد مساحة مشتركة. نحن نادرًا ما نتعلم الكثير من التحدث إلى من ينظرون إلى الأمور من منظورنا نفسه.

في المرة المقبلة التي تخوض فيها نقاشًا مع شخص مختلف معك، أو يرى شيئًا يتعارض مع انحيازك التأكيدي، فانتبه للص. فهو يحاول

منعك من الشعور بأي تنافر بسبب إعادة التفكير في اعتقاداتك؛ ولذا بدلًا من أن تكون استجابتك هي التمسك باعتقادك أو الانسحاب،

كن كامل الوعي.

وبما أنني أمضيت وقتًا في المناطق ذات النزاعات السياسية، فإنني كنت شاهدًا على الأحداث مباشرة، ويمكن رؤية هذا الأمر كذلك بين

رأسماليي السوق الحرة ومن يريدون كبح السوق، وبين المناصرين لقطاع الأعمال والمناصرين للبيئة. وبتشجيعنا على إبقاء التنافر

بعيدًا، فإن اللص يسلب منا فرص إقامة حوار حقيقي. ونحن بحاجة إلى الحوار لنحصل على مجتمع متمدن.

سيقول البعض إنها ليست الرغبة في السيطرة هي ما يحول بيننا وبين أخذ وجهات نظر الآخرين بعين الاعتبار أو البحث عن المعلومات

التي تتحدى معتقداتنا الراسخة، بل هي اليقين الأخلاقي الراسخ بأننا على حق. ليست وجهة نظري هي أن علينا الامتناع عن امتلاك

اليقين القاطع، كما لا أشير إلى أن بعض المعتقدات ليست لها صلاحية موضوعية أكثر من أخرى، لكننا علينا إدراك أنه عندما نحاول

السيطرة على الآخرين بأن نطلب منهم أن يوافقونا الرأي أو حينما نحاول تجنب أي إزعاج جراء التشكيك في معتقداتنا ، فإننا نتسبب

فـي إنشـاء مجتمـع تزداد فيـه صـعوبة الانسـجام. ويمكـن لتعلقنـا بـأفكارنا ومعتقـداتنا أن يـهدم الصـالح الاجتمـاعي مثلمـا يـهدم تعلقنـا

بالسيطرة على الأحداث والأشخاص سعادتنا.

قصة جاك

عندما كنت طالبًا أدرس التكنولوجيا في شيكاغو في عام ١٩٨٠، مررت بتجربة أوضحت لي مدى الضرر الذي يمكن للسيطرة أن تتسبب

فيه.

كان يدرِّس لأحد صفوفي الدراسية دكتورة ذات وجهات نظر ليبرالية تمامًا، وكانت هذه الدكتورة - د. "كولنز" - تعتقد أن النصوص

الفلسفية لا يجوز حملها على معناها الحرفي، وعوضًا عن ذلك كانت تشجعنا على التفكير النقدي بشأن الظروف التي تم فيها كتابة هذه

النصوص. وكانت تشير إلى أن كثيرًا من الأحداث الموجودة في هذه النصوص - والتي تسجل أحداث حياة رجال صالحين - غالبًا لم

تقع على النحو الذي وصلتنا عليه، وأن بعض الكلمات على ألسنة الرجال الصالحين ربما نُسبت إليهم لاحقًا بواسطة آخرين.

فجادلت داخل الصف الدراسي لدكتورة "كولنز"؛ إذ كان من الصعب عليَّ التشكيك في بعض من معتقداتي الجوهرية. لقد أراد مني

اللص أن أتوقف عن الاستماع، ولكن رغم صعوبة الأمر، بدا لي أنه من المهم تقبل أفكارها وأخذها بعين الاعتبار؛ ولكن "جاك" - وهو

واحد من زملائي في الصف - كان يواجه صعوبات أكبر في هذا الصدد؛ فغالبًا ما كان يخوض في جدالات حادة مع الدكتورة "كولنز"

خلال الصف. ومع مرور الفصل الدراسي، كان حنقه يزداد.

وأخيرًا، سألتُه قائلًا: "يا جاك، لِمَ تدعها تثير انزعاجك بهذا الشكل؟ إنه مجرد صف واحد، وهي مجرد دكتورة واحدة".

ففكر لوهلة ثم قال: "يا جون، يمكنني تجاهل الأمر، ولكن ماذا لو كانت محقة؟".

أدركت تمامًا في هذه اللحظة ما كان يجري بالفعل؛ فـ"جاك" لم يكن يريد الخضوع

للتحدي من قِبَل أفكار جديدة. لكنه أراد السيطرة

على منظومة معتقداته، والتمسك بالحلوى في داخل ثمرة جوز الهند، رغم أنه كان يشعر بأنها تقيده الآن. لقد كان تعلقه بهذه المعتقدات

على أنها مصدر سعادة له هو ما يتسبب له في المعاناة.

اتفقت في نهاية الأمر مع بعض ما قالته الدكتورة "كولنز" واختلفت مع البعض الآخر؛ ولكن بسماحي لنفسي بإدراك أن بإمكاني التعلم

حتى في ظل وجود تنافر ، فإنني عززت من تعلمي ورسخت إيماني. وصار التركيز في اللحظة الراهنة مصدرًا أستمد منه القوة. ولقد

استمررت في هذا المعهد وواصلت الطريق حتى صرت رجل دين. و"جاك" ترك الدراسة فيه، وحسبما أعرف فقد تخلى عن سعيه ليكون

رجل دين.

إرخاء اليد القابضة

هذا اللص يسرق السعادة الشخصية والانسجام، وإذا تركناه يتحكم في حياتنا، فسنكون مثل هذه القرود فعليًّا، قابضين بأيدينا داخل

الفخ الذي لن نستطيع الهرب منه حتى نتخلى أخيرًا. والسيطرة وهم، أما الاستسلام للواقع وتقبله فهو الطريق إلى الرضا: الانتباه من

دون التوتر، والعيش في اللحظة الراهنة من دون التعلق.

عندما كنت أمشي في طريق كامينو، دخلت مدينة ليون، وهي مدينة ظللت أحلم بها لأيام. وبشكل ما كنت أشعر بأن الوصول إلى هناك

سيجلب لي المزيد من السعادة، ولكن بحلول الوقت الذي رأيت فيه المدينة، تخليت

أخيرًا عن كل شيء عدا اللحظة الراهنة وألفت

القصيدة التالية:

لقد حلُمتَ بمدينة ليون لأيام

ولكن ما إن رأيتَها الآن

صعُب عليك تذكر سبب أهمية الذهاب إليها من الأساس

جميع مدن ليون في حياتنا هي مشتتات عن الحاضر

والحاضر مفتوح على كل ما قد يتكشف له

كنتَ ذات يوم رجلًا حالمًا

بأماكن بعيدة مؤكد وجود السعادة بها

ولكنك أدركت ببطء وهدوء أنه لا يوجد هناك

سوى مكانك الحالي ولحظتك الحالية

ذاك هو المكان الوحيد الذي تحضر فيه السعادة

أربع طرق لطرد اللص الأول

- استسلم في كل لحظة إلى ما هو واقع أيًّا ما كان، وافرض السيطرة والتأثير على كل ما يمكنك التأثير فيه بينما تختار تقبل ما هو

واقع أيًّا ما كان في تلك اللحظة.

- تقبل الحقائق الصعبة للحياة، فالموت والمعاناة والألم والوحدة والندم هي أجزاء من التجربة البشرية مثل السرور والعيش والرفقة

والسعادة. وتذكر أن الرغبة في تغير الأمور، وليست الظروف، هي ما يسلب منا

سعادتنا.

- اعلم أنك لا تستطيع السيطرة على الماضي أو المستقبل، وإذا شعرت بالألم من الماضي أو القلق من المستقبل، فأقر بأن اللحظة

الراهنة فقط هي الحقيقية واختر بهدوء أن تعود بتركيزك إلى اللحظة الراهنة.

- تدرب على الخطوات الثلاث لمدة أسبوعين: لاحظ، أوقف، استبدل. وكن منتبهًا للرغبة في السيطرة وابدأ في تدريب عقلك على طرد

هذا اللص من منزلك. وهذا الأمر يتطلب التدرب، ولكن ما إن تتقنه، ستزدهر سعادتك الطبيعية.

شعار حياة

أختار أن أكون مركزًا في اللحظة الراهنة، متقبلًا لما هو واقع الآن. والسعادة ليست في الناتج الذي أسعى إليه.

الفصل الثالث

اللص الثاني: الخيلاء

اللص الثاني هو أحد أقوى لصوص السعادة، بل ولعله أقوى حاجز أمام الرضا الحقيقي والرفاهية المجتمعية. إن اللص الثاني للسعادة

هو الخيلاء - إبراز مفرط لأهميتك الشخصية، واعتقاد أنك منفصل عن الآخرين، وأنك لن تجد السعادة إلا في تمييز نفسك، وهناك كلمة

أخرى لوصف هذا اللص وهي الغرور .

وفي صميم الخيلاء تكمن فكرة الانفصال. فعندما نرى أنفسنا على أننا منفصلون عن الآخرين، عن المجتمع، وربما عن الحياة نفسها،

ينصب تركيزنا على ذاتنا الصغيرة لدرجة أننا نغفل عن طبيعتنا الحقيقية. إن أحد الاكتشافات العظيمة للفيزياء الكمية الحديثة هي

طريقة اتصال المادة والطاقة، فالذرات المنفصلة عن بعضها بالوقت والفراغ تؤثر على بعضها بعضًا برغم عدم وجود اتصال حسي. إذن

فالانفصال الذي نعرفه ربما يكون مجرد خيال.

ويتسبب هذا اللص في هوسنا الدائم بشأن مكاننا في العالم؛ فيبقينا نطرح أسئلة مثل: ما منزلتي ؟ ما مرتبتي ؟ كيف سأجد السعادة ؟

ماذا سيحدث لي عندما أموت ؟ لِمَ أنا هنا ؟ ما المكان المناسب لي ؟ هل أنا مهم ؟ استشعر قيمة هذه الأسئلة! كلمتا أنا و نفسي هما مركز

الخيلاء. ومتى كان عالمنا يدور حول الغرور، فمن المؤكد أننا سنفقد السعادة التي هي حقنا المشروع.

لذا تخيل للحظة أنك عرَّفت سعادتك بأنها الاتصال بالكل عوضًا عن فصل نفسك عنه. ماذا لو لم يكن عليك العثور على مكانك المناسب

لتكون سعيدًا؟ ماذا لو كنت جزءًا من كيان كامل بالفعل له معنى؟ ماذا لو كان تركيزك على سعادتك، وعلى أن غرورك هو بعينه ما

يسلبك سعادتك؟ ما أقصده هو هل يمكن أن الشيء الذي تظنه مصدرًا لسعادتك هو سبب تعاستك؟

أسطورة نرسيس

بهذا الشكل, فإن اللص الثاني أشبه بـ "نرسيس"، وهو واحد من أشهر الشخصيات في الأساطير اليونانية. لقد كان نرسيس صيادًا

مشهورًا بجماله، وكان مفتونًا بنفسه لدرجة أنه كان يصد ويشمئز من جميع من يريدون صداقته. ووقع أحد من كانوا يريدون صداقته

على سيفه عند عتبة باب "نرسيس"، ودعا قبل موته أن يتعلم "نرسيس" درسًا لقاء كل الألم الذي تسبب فيه للآخرين.

وكان الدرس حين مر "نرسيس" بجانب بركة ماء ووقف ليشرب، فوجد وجهه الجميل على صفحة المياه؛ فافتتن بانعكاس صورته

لدرجة أنه أغرم بها. ورغم وجود روايات متعددة للأسطورة، فإن العديد منها تروي بقاءه بجنب البِرْكَة، محاولًا عبثًا أن يحصل على ما

يرغب فيه. وفي كل مرة كان يمد فيها يده ليمسك بالصورة، كانت تختفي. وفي النهاية، ملأه الأسى لدرجة أنه أودى بحياته.

ورغم أنه من الممكن فهم أسطورة نرسيس أنها مجرد قصة عن الجمال الحسي، فإن هناك درسًا أعمق وأبلغ. فالغرور - والتركيز على

الذات باعتبارها مصدر المرء للسعادة - يشبه إلى حد كبير الجمال الذي كان يريد الإغريقي الوسيم الحصول عليه من انعكاس صورته،

ومن المهم ملاحظة أنه أودى بحياته؛ لأنه لم يستطع امتلاك صورة من افتتانه بنفسه. فما كان يطلبه - وهو ما نسعى إليه جميعًا - يمكن

العثور عليه عندما نبعد ناظرنا عن الغرور ونرفع نظرنا فحسب. وكما قال لي أحد المسنين الحكماء الذين قابلتهم من أجل كتاب The

Five Secrets : "الشيء المثير للسخرية بشأن السعادة هو أنه إذا سعيت لها لنفسك، فإنها تتملص منك؛ أما إذا رفعت بصرك وخدمت

شيئًا أكبر من نفسك، فستعثر عليك السعادة".

وإننا نعرف بديهيًّا أن هذا كلام صحيح؛ لأن اللحظات التي كنا أشد سعادة فيها نادرًا ما تكون اللحظات التي نركز فيها على أنفسنا، ولكن

التي نركز فيها على شيء خارج أنفسنا. إننا ندرك في مرحلة ما أنه كلما ركزنا على أنفسنا وعلى قصتنا الصغيرة الفردية، ازداد ضياعنا.

ومن المثير للسخرية أن على ما يبدو أن تعريف السعادة من المنظور الفردي هو فكرة حديثة إلى حد ما. فلآلاف الأعوام، كانت سعادة

المرء وسعادة العشيرة أمرين مترادفين. وكان تعريف السعادة أنها ما يكون في صالح العشيرة ككل، ولم يعن هذا أن الفرد لم يكن مهمًّا،

ولكن معناه أن السعادة كانت في الغالب كامنة في ازدهار الصالح العام.

اللص والخوف من الموت

يمكن القول إن الخوف الأساسي من بين جميع مخاوف البشر هو الخوف من الموت،

وكثير من حالات الخوف المرضي -كالخوف من

الطيران أو الأفاعي أو المرتفعات أو غيرها - يعود جذورها إلى ذلك الخوف الأساسي. وبالطبع, فإن الخوف من الموت تعود جذوره إلى

التركيز على الغرور وعلى الذات باعتبارها هوية منفردة منفصلة عن الكل. إننا نخشى الموت تحديدًا لأننا نعتقد أننا موجودون بصفتنا

هوية ذاتية منفصلة.

عندما جلس الأمير تحت الشجرة ليبحث عن التنوير، كان جزء مما اكتشفه أن مصدر جميع المعاناة هو الانفصال عن هويتنا الحقيقية.

وهويتنا الحقيقية ليست نفسًا منفصلة، ولكنها نفس تشكل جزءًا من سياق أكبر، سياق بدأ قبل مولدنا بوقت طويل في هذا الجيل

وسيستمر بعد موت الجسد الذي نسكنه. وعندما ننفصل عن هذه الحقيقة، باحثين عن السعادة في هيئة غرورنا الضئيل، تصير التعاسة

رفيقنا.

وفي هذا الشأن، فحتى هوسنا بالجنة أو الحياة الآخرة من شأنه أن يكون هاجسًا؛ حيث إننا مخلدون بالفعل في تلك الدار؛ لأننا جميعًا

أتينا من جهة واحدة وسنعود إليها. ولقد وبخ أحد الحكماء ذات مرة أتباعه لتفكيرهم المحدود عندما حاولوا معرفة أي الزوجات

ستكون في الحياة الآخرة مع الرجل الذي كان متعدد الزوجات. فعندما نتخيل حياتنا بعد الموت على أنها مجرد امتداد للعالم المحاط

بالغرور الذي صنعناه لأنفسنا، فإننا نغفل عن أصدق طباعنا، وهي التواصل، لا

الانفصال.

التخلص من حب قصتك

إن من أفضل ما يفسر هذا التركيز على الغرور هو طريقة تمسكنا بأهمية قصتنا. حاول أن تكون مراقبًا للطريقة التي يتحدث بها

الكثيرون منا عن حياتهم. إننا مهووسون بقصة سعادتنا، ورحلتنا في الطريق لاكتشاف هويتنا وسبب وجودنا وجميع الآلام والفرح الذي

يشكل تجربتنا الفردية، ويظهر الكثير من بؤسنا عندما لا تتناسب قصة حياتنا هذه مع التخيل النموذجي الذي لدينا بشأن ما كان لحياتنا

أن تصير إليه.

عندما كنت أسير على طريق كامينو دي سانتياجو، كانت توجد أيام كثيرة أجتاز فيها الريف الإسباني وحدي ولعدة ساعات بلا توقف.

وأحيانًا ما كنت أجد نفسي مرتبكًا، وأفكر في قصة حياتي؛ ولكن كانت هناك ساعات أخرى كذلك أرفض الكلام فيها، ولا حتى مع نفسي.

وبدلًا من الهوس بحياتي وبوجهتها، كنت أركز ببساطة على اللحظة الراهنة، متصلًا بكل شيء من حولي. وليس من المفاجئ أن أسعد

لحظاتي على طريق كامينو لم تكن لحظات التفكير في قصة حياتي، بل عند عيشي فيها من دون التعليقات التي تنم عن الهوس. يود

هذا اللص منا الهوس بشأن قصتنا الصغيرة.

والآن تخيل للحظة منظورًا مختلفًا على العالم، وهو ما قد يكون صعبًا على الكثيرين. تخيل أنك تنظر من بركة الماء لأعلى محدقًا إلى

هيئتك نفسها، معتقدًا أنها مصدر سعادتك وأنها مكمن الحقيقة في العالم. وعندما ترفع ناظريك، تدرك أنك لست وحدك؛ بل إنك موجود

هنا نتاج نسل طويل من الحمض النووي الممتد في الماضي لأبعد ما يمكن للذاكرة أو الخيال استيعابه، وبهذا الفهم فإنك تكون دائمًا

جزءًا من ذرية ممتدة في الحياة. وتبدأ طبيعتك المتواصلة أن تحضر في وعيك.

إنك تدرك الآن أن سيرة من ماتوا هم أحياء بداخلك، تمامًا كما ستحيا داخل من يأتون بعدك بسيرتك. ويكون لحياتك مغزى لأنها جزء

من قصة أكبر من تجليات الحياة في العالم. ولن يمكن لأي قصور لديك، أو أي هدف تفشل في تحقيقه، أو أي خطأ ترتكبه في مسيرة

قصة حياتك الآن - لا شيء من هذا سيفصلك عن الحوار الأكبر الذي تشكل أنت جزءًا منه. وأنت لست بحاجة إلى فعل شيء لاكتساب

حق أن تكون جزءًا من كيان أكبر، عدا إدراك أنه نظرًا لأنك جزء لا يتجزأ منه، فعلى حياتك أن تُستخدم بشكل ما لتحسين الصالح العام.

وفي هذه اللحظة، فإن جميع المخاوف - من الموت أو التفاهة أو عدم العثور على السعادة الشخصية - تتلاشى في جمال الشيء

الوحيد الذي يبدو أنه يحيط بك من كل جانب، ولكنك جزء منه في الواقع.

لعل التشبيه بمجرتنا سيكون مفيدًا؛ فعندما تنظر إلى السماء المظلمة، بعيدًا عن أضواء المدينة، سترى كوكبة كثيفة من النجوم بوضوح

تبـدو كأنـها شـريط سـينما أبـيض منشـور فـي السـماء، ويظـهر درب التبانـة بـهذا الشـكل لأن المجـرة كثيفـة بـالنجوم لـدرجة أن أضـواءها

تتداخل، ويقدر عدد النجوم في المجرة بأنه يصل إلى ٤٠٠ مليار نجم، وربما ١٠٠ مليار كوكب. وبالنسبة للعين المجردة، يبدو درب التبانة

كأنه "موجود هناك" فحسب، بينما في الحقيقة، يقع نظامنا الشمسي في مركزه تمامًا. ورغم أنه يبدو كأننا خارجه، فإننا في الواقع

بداخله، وهذا هو ما تحجبه عنا الخيلاء.

إننا لسنا منفصلين عن الآخرين أو عن الحياة نفسها، بل إننا في مركزها، وما يبدو كأنه انفصال هو في الواقع وهم. تفترض الفيزياء

الكمية أنه حتى الوقت ربما يكون وهمًا، وأن كل شيء حدث من قبل أو سيحدث في المستقبل ربما يكون قد يحدث في الوقت نفسه.

وبقدر ما يبدو هذا مربكًا للعقل، فهو برهان على الطريقة التي يمكن أن نُخدع بها لتصديق أن شيئًا ما حقيقي -كالوقت أو غرورنا - حتى

ولو لم يكن كذلك ببساطة.

الخدمة - القوة المعاكسة

عندما قابلت هؤلاء الأشخاص المائتين والخمسين من أجل كتابي The Five Secrets ، لم أتفاجأ كثيرًا أن غالبية من اتصفوا بالسعادة

لم يكونوا مركزين على أنفسهم. فقد أخبرني معظمهم بأن أدق مصدر للسعادة هو حياة من تقديم الخدمات وطريق من العطاء. ولقد

أخبرنا جميع المعلمين العظماء بهذا الأمر، لكن غالبيتنا اختار تجاهل هذا الكلام على

حساب مصلحتنا. يريد هذا اللص منا توجيه ناظرنا

نحو الماء والمحاولة في استماتة أن نجد السعادة في غرورنا الصغير وإنجازاته، رغم أنه يعرف أن السعادة الدائمة تكمن في العطاء

فحسب.

ومثلما أن القوة المعاكسة للسيطرة هي الاستسلام، فالقوة المعاكسة للخيلاء هي تقديم الخدمات ، ومرة أخرى يمكن للطبيعة أن تكون

معلمًا رائعًا. لقد أخبرتني عالمة الأحياء "جانين بينيوس"، ومؤلفة كتاب Biomimicry ، ذات مرة أن الهدف من الطبيعة كلها هو استمرار

الحياة وتحسينها، وهذا شيء يبدو أن بقية مظاهر الطبيعة تذكره، لكن الإنسان ينساه، فعندما نسهم في الصالح العام، فإننا نكون في

مكاننا الطبيعي، متصلين بأصلنا الحقيقي، وهو العطاء، ولا يحتاج معظم مظاهر الطبيعة إلى التفكر في المغزى من ورائها، ولكنها

تتصرف ببساطة بأسلوب يديم الحياة ويمدها.

سيموت غرورنا الصغير، تلك الصورة المتلاشية في بركة الماء، وسيدوم ما سنسهم به في السياق الأكبر وفي تطور هذه الحياة وإننا لن

نفعل هذا من أجل الأجيال المقبلة فحسب؛ فقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يداومون على أفعال الخير للآخرين هم في

الحقيقة أسعد ممن يعيشون حياة متمحورة حول الذات.١ لذا عندما نستيقظ في كل

صباح، بدلًا من التساؤل عما سيمنحنا العالم إياه

في ذاك اليوم، ربما من الأفضل أن نسأل قائلين ماذا يمكنني منح العالم اليوم؟

أراد نرسيس الحصول على الصورة التي رآها في بركة المياه، ولكن بالطبع كانت الصورة تتلاشى في كل مرة حاول إمساكها. وينطبق

الأمر ذاته على حياة تسير في ظل استحكام الخيلاء؛ فإننا دائمًا ما نحاول العثور على السعادة في التركيز على ذاتنا الضئيلة، بينما

يمكن العثور على السعادة فقط إذا رفعنا ناظرينا بما يكفي لندرك أننا جزء من قصة أكبر، وكان هذا هو ما أدركه الأمير، وهو ما حاول

جميع الحكماء الصالحين إخبارنا به.

وفي هذا السكون لا توجد مياه مضطربة، ونرى أنفسنا على حقيقتها.

عندما كنت أسير على طريق كامينو، كانت بعض أسعد لحظات حياتي هي عندما أقابل شخصًا وأشعر بأنني كنت مفيدًا له بشكل ما،

وقد حدث هذا مرات عديدة. وإنني أذكر بوضوح شابة إيطالية في العشرينات من عمرها قابلتها قبل إنهائي الرحلة بأربعة أيام، وكانت

قد أنهت مسيرها إلى دار عبادة سانتياجو، وكانت في طريق العودة، وهو ما كان يعني بضعة أشهر من المشي. وكنا قد تقابلنا في ظهيرة

يوم حار حيث لاحظت أنها تسير في الاتجاه المعاكس، كان هذا أمرًا غير اعتيادي تمامًا. وعندما سألتها عن السبب قالت: "أنا مريضة

بشدة وسرت على طريق كامينو لأربعين يومًا، وإنني الآن أعود ماشية". وكانت تمسك بطنها بيدها، مشيرة لي أن هذا هو مكان مرضها.

ولقد أدركت بشكل ما أنها مصابة بالسرطان.

وقفنا هناك نحدق لبعضنا للحظات، وكان هناك شيء في عينيها يقول إنها بحاجة إلى الترابط؛ فسألتها إذا ما أمكنني اصطحابها في

الطريق، فابتسمت، وقد ربطني بها ذلك الإحساس القصير والدافئ بألمها، وربطها بتعاطفي كما آمل. فنظرت إليَّ وعيناها مغرورقتان

بالدمع ولم تقل سوى: "شكرًا لك". ولم أرها مرة أخرى، وأنا متأكد أني لن أراها ثانية، ولكن كانت هذه واحدة من أسعد لحظات حياتي

في الرحلة كلها. وكان الاهتمام بسعادتي وغروري الضئيل غائبًا تمامًا في تلك اللحظة.

وقد كانت التجربة الأخرى على طريق كامينو هي إدراك أن آلاف الناس ساروا على الطريق نفسه لمدة ١٢٠٠ عام. ولم يسعني سوى

الانتباه إلى حقيقة أن جميع هؤلاء الأشخاص الذين لم أر وجوههم أو أعرف أسماءهم كانوا متصلين بي من خلال المسعى البشري

المشترك لمعرفة المغزى من الحياة، وأدركت تمامًا أن المسعى نفسه أكبر من دوري الصغير فيه. وعندما وصلت أخيرًا إلى أعلى نقطة في

طريق كامينو، المكان الذي يترك الناس فيه حجارة أحضروها من موطنهم كرمز لشيء يريدون تركه خلفهم، اكتشفت وجود آلاف

وآلاف من الحجارة المتروكة منذ عدة قرون.

وفي وجود الكثير من الحجارة، توجد استجابتان محتملتان: فإما سيسود مني اللص أن أحرص على ظهور حجارتي، أو أنني سأيأس لأن

حجارتي ستكون مجرد حجارة وسط حجارة الآخرين؛ ولكن القوة المعاكسة - الوعي بترابطي

مع الآخرين ومع المسعى نفسه - جعلتني

أبتسم. وعندما وضعت حجري على كومة الأحجار، تعهدت أن أترك خلفي الحاجة إلى أن أحقق العظمة من منطلق الغرور، وأن أخدم

الآخرين بعمق بدلًا من ذلك.

كنت قد أخذت إجازة أحد أهدافها هو اكتشاف ما سأفعله في بقية حياتي. وكلما سرت، زاد يقيني بأن التركيز على سعادتي وخدمة

غروري الضئيل لن يجلبا لي السعادة؛ فكان الشيء الذي كان عليَّ التخلي عنه للعثور على السعادة الجمة هو الانفصال نفسه.

طرد اللص من منزلك

آمل أنك في هذه المرحلة تدرك كيف يسلبك لص الخيلاء سعادتك. أما الآن فعلينا اتباع الخطوات الثلاث ذاتها لطرد هذا اللص من

منزلنا: لاحظ (رؤيته)، أوقف (القبض عليه)، استبدل (الإصلاح).

تذكر أن كل لص يأتي متنكرًا، ولص الخيلاء يتنكر بإتقان، جاعلًا إيانا نظن أننا منفصلون عن الآخرين ومن الحياة نفسها. ويقدم لنا هذا

اللص الصورة البهية في بركة المياه والتي تسمى بغرورنا، ويحاول بجد أن يقنعنا بأن التحديق إلى هذه الصورة سيجلب علينا السعادة،

ولكن هذا اللص كاذب، حيث يجعلنا نشعر بأننا منفصلون ووحيدون ومحتاجون لفعل شيء ما لتبرير قيمتنا.

وقتما وجدنا أنفسنا مركزين على سعادة الذات الصغيرة، يجب علينا الانتباه لهذا اللص، فهو يريدنا أن نركز على قصتنا الصغيرة عوضًا

عن الرواية الكبرى التي دائمًا ما كنا جزءًا منها. لاحظ وجود اللص في هذه اللحظة، ربما من خلال التعاطف حتى؛ فغالبية اللصوص

يستحقون الشفقة أكثر من البغض. إنه لمن المحزن أن هذا اللص ظل لسنوات يحاول بجد حماية الغرور، والسعي لإثبات قيمته، والعثور

على طريقة يميز بها نفسه عن الآخرين. فلتتحل بالتعاطف نحو الجزء في نفسك الذي يشعر بالعزلة عن أي شيء آخر.

ولكن لا يعني التعاطف تقَبُّل سلوك اللص، حيث ما زال من الواجب القبض على اللص؛ لأنه سيلحق الضرر بكل ما يصل إليه؛ لذا فبلطف

ومن دون أية أحكام مسبقة، أعلم اللص أنك صرت مدركًا للحقيقة الأكبر؛ وهي أن سيرتك باقية، وأنك متصل بكل ما كان موجودًا من

قبل وكل ما سيأتي من بعدك. ذكِّر نفسك أنك لن تجد السعادة حتى ترفع ناظريك عن الذات الضئيلة، واشعر بالحرية النابعة من كونك

تدور في مسار أكبر منك.

ثم، وبالطبع، استبدل. ما نمط التفكير أو المنظور الذي يصلح ليحل محل الخيلاء؟ إذا وجدت نفسك تخشى الموت، ذكِّر نفسك بأن

سيرتك باقية، وأنك متصل بكل شيء وأن الانفصال - لا الاتصال - هو الوهم. وإذا فكرت في أن مفتاح السعادة في حب قصة حياتك،

فذكر نفسك أنه بإبعاد ناظريك عنها فقط ستجد السعادة.

فلتردد هذا الشعار:

أنا متصل بكل ما هو موجود؛ وإذا استطعت الإسهام في الصالح العام للكيان الأشمل،

فستجد السعادة طريقها إليَّ.

ومرة أخرى، تذكر أن طرد اللصوص هو رحلة أشبه بتعلم التأمل أو تمرين عضلاتك؛ حيث يكون الأمر صعبًا في البداية، ولكن سريعًا،

ومن خلال التدرب، سيكون طبيعيًّا بالنسبة لك.

الخيلاء في المجتمع

الخيلاء ورؤية أنفسنا، - وحتى جنسنا - أنها في مركز العالم هي أمر مؤذ لمستقبل البشرية أيضًا، والدمار الشامل الذي يلحق بكل شيء -

بداية من الشعاب المرجانية الفانية إلى انقراض الآلاف من الأجناس - مدفوع باعتقاد البشر أن العالم موجود لأجلهم، بدلًا من كونهم

جزءًا منه، والطبيعة تكافئ التعاون في النهاية وليس الخيلاء أو التركيز على الذات.

وفي أواخر ستينيات القرن الماضي، صاغ كلٌّ من الدكتور :جيمس لافلاك" والدكتورة "لين مالجوليس" نظرية اسمها فرضية جايا.

كانت الفكرة هي أنه يمكن اعتبار كوكب الأرض بأسره كائنًا حيًّا كبيرًا واحدًا وليس عبارة عن ملايين من الكائنات الأصغر، وبدلًا من

التفكير في الأجناس المختلفة باعتبارها جزءًا من الأرض، فجميع هذه الأجناس ومجموع علاقاتها هي جوهر الأرض، وتقترح هذه

الفرضية أنه من دون هذه العلاقات الداخلية التعاونية لجميع هذه الكائنات، ما كانت الأرض لتصبح كما نعرفها.٢

إن البشر جميعًا جزء من الطبيعة، ورغم ذلك لديهم دور مميز في قصتها، ومن الواضح أننا نعتمد على بقية الطبيعة كما هي الحال مع

سائر الأجناس الأخرى؛ لأن مناخنا وطعامنا وهواءنا وحتى الغلاف الأساسي للحياة المسمى بالغلاف الجوي هي أمور نتجت عن ملايين

الأعوام من تفاعل الأجناس. ومن دون هذه الشبكة، لانتهت الحياة البشرية (ولم تكن ستظهر من الأساس)، والاعتقاد أن كل شيء آخر

يعيش ويتنفس على الأرض موجود لمنفعتنا هو من قبيل الخيلاء فقط.

ورغم أننا جزء من الطبيعة، فمن الواضح أن لنا دورًا مميزًا فيها. فمن بين جميع الأجناس على الأرض، يبدو أننا الجنس الوحيد القادر

على النظر في المستقبل البعيد والماضي السحيق لفهم المسار الذي وصل بنا إلى هنا ولاتخاذ قرارات واعية بشأن مستقبل الحياة على

الأرض.

ولقد خطر ببالي أن بعض رجال الدين ربما أخطأوا عندما اعتقدوا أن الإنسان هو أكبر قوة على وجه الأرض، فصار هذا الأمر مصدرًا

للخيلاء بدلًا من التواضع. والله -كما يتصور البشر- لديه القدرة المطلقة، وهو الخالق، وكون المرء خليفة الله على الأرض لا يميزه

فحسب؛ بل إن هذا في الواقع زاد من مسئوليتنا لأننا خلقنا كي نبتكر، ونجلب الحياة لكل مكان، وأن نطور هذا الكون ونعمره.

إن كوننا خلفاء الله على الأرض لا يعني أننا ذوو قدرات كاملة، ونقدر على كل شيء، ولا نقهر، أو أننا نمتلك قوة خارقة، بل يعني أننا

نتمتع بالقدرة على التفكير في المستقبل واتخاذ خيارات إبداعية أو هدامة.

إن لص الخيلاء يبقينا نحن البشر على طريق ربما من خلاله نفسد التجربة العظيمة للحياة

على الأرض في سبيل مصلحتنا الأنانية

والتافهة؛ لكن على الجانب الآخر، إذا أمكننا إصلاح اللص، وأدركنا أن العالم ليس موجودًا من أجلنا، بل نحن من نوجد لأجله، فربما تزداد

سعادتنا وكذلك احتماليات بقائنا.

العشيرة والغرور

بالنسبة للمجتمع، أصبحت العشيرة والجنس البشري مفسرات لوجود الغرور. ربما تبدو عشيرتي أو يبدو جنسي أن لديه أفكارًا أنبل من

الغرور، ولكنهم مجرد امتداد لنمط التفكير المبني على أساس الغرور الذي يسلب منا سعادتنا، وبدلًا من كوني وحدي ككيان منفصل عن

كل شيء، صار لدينا الآن شعور جمعي بالانفصال. ونظرًا لأنه لا يوجد في الحقيقة شيء اسمه "نحن" و"هُم"، فإننا إذا تركنا الفقر

والمعاناة يحلان على الآخرين، فإننا في الواقع نجلبهما لأنفسنا. هذا هو الوهم الكبير الذي يريد منا هذا اللص تصديقه: ركز على عائلتك،

ومجتمعك، وبلدك، وجنسك، وبذلك ستجد السعادة.

ومع ذلك فإن عدم المساواة تولد الكراهية؛ فهي تزكي نار البغض والغضب، ويتحول هذا إلى الإرهاب أو يصير تربة خصبة يستطيع مَن

هم مثل أدولف هتلر قيادة الناس فيها بعيدًا عن طبيعتنا ونحو الجانب المظلم. وفي الحقيقة، فعندما نرفع ناظرنا ونركز على رفاهية

كل من هم حولنا -كل من البشر وعالم الطبيعة - فحينها فقط نستطيع صناعة عالم دائم لنا وللأجيال المُقبلة.

لكن عندما نركز على رفاهيتنا فحسب، فإننا نصنع عالمًا يجب علينا فيه بناء أسوار للدفاع عن أنفسنا ضد من يمتلكون أشياء أقل منا.

وإننا ننشئ الحواجز لصدهم خشية أخذهم ما هو ملكنا، وهو في النهاية عالم لا يريد أي منا العيش فيه.

كان لديَّ صديق مكسيكي يحدثني كثيرًا عن صعوبة كسب العيش في بلد فقير، ورغم أن مستوى معيشة عائلته كان جيدًا، فقد كان

منزلهم في وسط مجتمع مسلح ومحاط بالأسوار؛ إذ كانوا يخافون على حياتهم خلال رحلات التسوق المعتادة، كما أنه تعرض للسرقة

مرتين تحت تهديد السلاح الناري ومعه أطفاله. إنهم أثرياء، ولكن عدم المساواة من حولهم كان يعني العيش في خوف، وهذه هي

فرضية جايا في المجتمع: كلما ركزنا على الترابط، وعلى النجاح المتبادل للجميع، صنعنا عالمًا تكون السعادة فيه ملكنا. وإذا كنا راغبين

في التضحية ببعض ثرواتنا لنمتلك مجتمعًا يغيب عنه الفقر المدقع، فإننا سنستفيد بقدر استفادة أولئك الأقل حظًّا.

سبب بقاء البشر

كما ذكرنا من قبل، فالإنسان هو المخلوق الوحيد من بين الأجناس الأخرى الذي ميزه الله بالعقل، وهذا مكن الإنسان من أن يستفيد من

كل التجارب السابقة، فالإنسان البدائي لم يكن يمتلك التجارب الحياتية التي نمتلكها الآن، ورغم ذلك يبدو أن الحقيقة أكثر تعقيدًا من

هذا.

وإحدى الفرضيات الأكثر إقناعًا بشأن نجاحنا النهائي هي الدور الذي أدته الأساطير والقصص في تصوير الحياة البدائية. لقد كنا - وفق

كل دليل وُجد حتى الآن - الجنس البشري الوحيد الذي ألف قصصًا مجردة وأفكارًا من شأنها جمعنا للتعاون بين مجموعة كبيرة من

الغرباء، وكانت هذه القصص الأولى تشمل معتقدات بشأن هويتنا وعلاقتنا بعضنا ببعض وببقية العالم. وكانت الأساطير اللاحقة تدور

حول الديمقراطية أو مجموعة من القيم المحورية والشائعة.

وبصرف النظر عن اختلاف هذه القصص، فالغرض منها كان واضحًا: القبول الجماعي لهذه القصص والأساطير مهد لنا الطريق كي

نتعاون ونتحلى بشعور بالانتماء للعشيرة حتى مع أشخاص لم نقابلهم من قبل.٣

البشر بحاجة إلى قصة جديدة

إن القصص شيء مقصور على البشر فحسب وفق كل الأدلة، وهي شيء قوي، فقد كانت الوسيلة الأساسية للتواصل البشري لآلاف

الأعوام. فالقصص توحد الناس، ولكنها قد تفرقهم أيضًا. ولقد حاربنا بعضنا، واستمررنا في الحروب بشتى أنواعها، بسبب قصص

تنافسية، ويمكن لقصة باعثة على الانسجام بين البشر أن تسهم في تقدمهم، بينما يمكن للقصص الباعثة على التنافر أن تدفع جنسًا

معينًا نحو حافة الانقراض.

ولقد شكلت القصص القديمة - والمعروفة كذلك باسم الأساطير - كثيرًا من تاريخ البشرية، وهي مستمرة في هذا حتى اليوم. وإنني

أستخدم مصطلح الأسطورة، لكنني لا أقصد به المعنى الشائع المستخدم في مجتمعنا الحديث حيث يرى معظم الناس الأساطير على

أنها قصص خيالية ليست قائمة على حقائق، فأنا هنا أستخدم مصطلح أسطورة قاصدًا به " قصة منتشرة في ثقافة البشر، الغرض منها

انتشار معنى ما". وبالتالي فالأسطورة ربما تكون حقيقية من دون أن تُبنى على حقائق. والهدف الأساسي منها ليس كونها حقيقة

تاريخية، إنما كونها ناقلة لمعنى ما، ولتوضيح قوة القصة الشائعة، فلربما نود استعراض قصة شكلت - وما زالت تشكل إلى حد ما -

العلاقة بين العالم الغربي والطبيعة.

تعتبر قصة بداية الخليقة في إحدى المعتقدات قصة قوية حول ماهيتنا كبشر. وتضع هذه القصة البشر في المركز؛ فلقد خلقنا في

"أحسن صورة"، ثم مُلكنا "السيادة" على جميع النباتات والحيوانات، فهي موجودة كي نستخدمها، ونحن أصحاب المسئولية.

هذه إحدى الرؤى بشأن البشرية، وقصة هويتنا. إننا المستغلون، الجنس الذي ينمو على حساب كل شيء آخر. إننا "نرسيس" الذي

يحدق إلى صورته ويقع في حبها، فنحن منفصلون عن الطبيعة، ونغتنمها من أجل نفعنا. ويمكن عزو جزء كبير من حال البشرية الآن

إلى هذه الرؤية المتعلقة بنا، بصرف النظر عن القصة التي قد يستخدمها فرد أو مجموعة لتأصيله، وفي هذه القصة، حققنا قدرنا الذي

قدر لنا فقد غزونا الطبيعة وسمينا جميع الكائنات الحية على الأرض وسخرناها لصالحنا.

وبالطبع لا تضعنا جميع القصص البشرية في مركز الكون؛ فكثير من الأساطير البدائية كانت تمنح جميع المخلوقات الأخرى الشرارة

السماوية ذاتها الموجودة لدى البشر. فكانت للحيوانات والنباتات أرواح كأرواحنا. وافترض الكثيرون أن إهلاك الطبيعة - الواقع في

الأساس بسبب الثقافات الأوروبية والأمريكية الشمالية لاحقًا - عُزز بواسطة هذه القصة الأساسية التي وضعتنا في مركز الطبيعة

ومنفصلين عنها. لقد كنا الوحيدين من أصحاب التمييز.

ما لم نأخذه في الحسبان قط هو عدم انفصالنا يومًا عن الطبيعة، وأننا جزء منها، وكما تشير قصص بداية الخلق، فإننا خلقنا أخيرًا على

أحسن صورة وسخر الله لنا كل ما في الون، وجعل للإنسان السيادة على جميع المخلوقات.

ولهذا السبب يتفاجأ الكثيرون عند اكتشاف أن كلمة "سيادة" هي ترجمة خطأ لكلمة radah ، والتي لها مفهوم ملكي؛ لذا كانت كلمة

سيادة أقرب في المعنى إلى الملك أو الحاكم. وتعرف المخطوطات الحاكم العادل بأنه ملك يهتم بشعبه وبالمحتاجين منهم؛ والملك

الظالم هو من يحكم بطريقة تتسبب في المعاناة للشعب. وطبقًا لهذا فإن نوع السيادة التي تشير الأسطورة إلى أننا امتلكناها على

الطبيعة هي سيادة الحاكم العادل؛ بمعنى أننا مُنحنا دورًا مميزًا في الطبيعة، كدور من طُلب ليرعى حديقة.

وهـذا هـو الـدور الـذي أعتقـد أن لـدى البشـرية الفرصـة الآن لاسـتعادته- الفرصـة لنكـون القـوة الواعيـة للتطويـر، والقـوة التـي تنظـر إلـى

المستقبل، وتأخذ جميع الكائنات الحية بعين الاعتبار بمن في ذلك أنفسنا، وتختار الطريق نحو الحفاظ على التجربة البشرية الرائعة

على الأرض.

وبالطبع، فكثيرون من الناس لا يحملون منظورًا فلسفيًّا لبدء الحياة، ولكن يتبنون منظورًا علميًّا للكون، وهم يؤمنون بنظرية الانفجار

العظيم، متبوعًا بمليارات الأعوام من التطور والانتقاء الطبيعي، والذي بلغ ذروته في العالم كما نعرفه اليوم. سواء كنا نؤمن بالنظرية

الفلسفية أو العلمية، فإن البشرية بحاجة إلى قصة موحدة بشأن ماهيتنا في هذه المرحلة من التاريخ، قصة قوية بما يكفي لترشدنا

خلال هذا الوقت الخطير والنفعي من رحلة تطورنا.

يبدو لي أننا أهدرنا قدرًا كبيرًا من الطاقة في الجدال بشأن هذين المعتقدين المختلفين ولم نقض وقتًا كافيًا في استكشاف كيف أن

هاتين القصتين المختلفتين المراد بهما في النهاية يرجع إلى مغزى مشترك للرحلة البشرية. إننا بحاجة إلى قصة موحدة، قصة من شأنها

الحث على قيام مليارات البشر بإجراءات ملموسة.

ما تعلِّمه قبيلة صغيرة من الصيادين للبشرية

إن اللص يريد منا تصديق أننا مستغلون وأنانيون بطبيعة حالنا، ولكن هذه ليست طبيعتنا؛ بل هي ما صرنا إليه تحت تأثير هذا اللص.

لقد بدأت الخيوط الأولى لتأليف قصة جديدة تخطر ببالي في ربيع عام ٢٠٠٦ بينما كنت أمضي الوقت مع قبيلة الهادزا في وسط تنزانيا.

وبعددهم البالغ أقل من ألف فرد، هذه القبيلة واحدة من آخر مجتمعات الصيد وجمع الثمار المتبقية في العالم. وإنهم يعيشون - في

معظم الأحوال - بالطريقة التي كان يعيش البشر عليها منذ آلاف الأعوام قبل الثورة الزراعية، ورغم أنهم يفتقرون إلى كل ما نعتبره

وسائل الراحة الحديثة ، فإن لدى مجتمعهم الكثير ليعلمنا إياه.

فلدى قبيلة الهادزا القليل من الأملاك المادية، وهم يتشاركون كل شيء يمتلكونه تقريبًا. ولدى الرجال والنساء هناك أدوار مختلفة (بين

الصيد وجمع الثمار)، ولكن خلاف ذلك، أوضاعهم متساوية إلى حد كبير. ولا يوجد تسلسل هرمي دائم أو منتخب، ولا يوجد كذلك

سجل لحدوث مجاعات في تاريخ قبيلة الهادزا. والعنف بينهم شديد الندرة.٤

وتوجد عدة أسباب وراء ندرة المجاعات لديهم؛ فمن ناحية لأنه ليست لديهم زراعة، ويعتمدون عوضًا عنها على الصيد وجمع الثمار،

وهم ينتقلون متتبعين موارد الغذاء. ولأن المجتمع اشتراكي، والمشاركة هي محور ثقافتهم، فأيًّا كان الطعام الموجود، يتشاركونه.

وأخيرًا، فطبيعة مجتمع الصيادين وجامعي الثمار هي أنه نادرًا ما يفوق نظامهم البيئي الحد المطلوب؛ وبالتالي فكثافتهم السكانية

محكومة بشكل طبيعي.

في إحدى الليالي في شهر مارس من عام ٢٠٠٦، جلست أنا وبعض أصدقائي مع

حوالي خمسة من زعماء القبائل، وعندما حولت الشمس

في أثناء غروبها رءوس الأشجار إلى اللون البرتقالي الفاتح، بدأوا يسردون لنا أسطورتهم عن نشأة القبيلة. ولقد كانت قصة أسطورية

معقدة تشتمل على كائن عملاق لدرجة أن "الأفيال كانت تتدلى من حزامه". وقد قتل هذا العملاق كل شخص في هذا الجزء من

إفريقيا، وأبقى فتاة واحدة سباها. وفي النهاية أحبت هذه الفتاة رجلًا خرج من "شجرة العسل"، وتزوجا ولكن لم يستطع الزوجان

الاجتماع حتى يحررا نفسيهما من العملاق. وسريعًا ما هبت جميع الحيوانات من السهول الإفريقية لمساعدتهما على الهرب، ووُلدت

قبيلة الهادزا من نسل هذين الزوجين.

سُردت هذه القصة بواسطة زعيم اسمه "كامبولو"، ولكن غالبًا ما كان الزعماء الآخرون يتدخلون لإضافة بعض التفاصيل. وعندما

وصلت القصة إلى ذروتها، قال "كامبولو" إن الزوجين هربا من العملاق، وظهر ثعبان كبير له حلق أزرق لمساعدتهما، وفي هذه اللحظة

خاض الزعماء فيما يبدو أنه جدال حاد بشأن القصة استمر لعدة دقائق إلى أن تابع "كامبولو" - كبير القبيلة - كلامه.

كان "دود" - مضيفنا والمترجم لنا - يضحك بهستيريا، وعندما سألناه عن السبب, قال: "كان الزعماء يتجادلون بشأن لون حلق الثعبان-

أهو أصفر أم أسود أم أحمر، وما إلى ذلك. وأخيرًا أنهى "كامبولو" الجدال قائلًا: "أي فرق سيحدثه هذا؟ لا بأس بالأزرق، إنها مجرد

قصة"".

ذكرني هذا الأمر بأن معظم الأساطير البشرية لم يكن الغرض منها أن تؤخذ بشكلها الحرفي فيما يتعلق بالحقائق، ويغيب هذا الفارق

البسيط عن غالبية أصحاب بعض الفلسفات المعاصرين. فلم يكن الهدف من الأساطير أن تُقرأ بعقلية مستقصي الحقائق، ولكن لنقل

شيء أهم من الحقائق: المغزى .

بحلول الوقت الذي أنهى فيه الزعماء قصتهم، كان الليل قد حل. فجلسنا حول نيران تتصاعد الشرارات صعودًا منها في السماء المظلمة

المملوءة بروعة الآلاف من النجوم. وسريعًا ما التفت الزعماء إلينا طالبين سماع قصتنا للخلق.

ونظرًا لأن مجموعتنا من المسافرين كانت تضم الكثير من وجهات النظر الثقافية والعلمية المختلفة، تناقشنا مطولًا بشأن أي قصة

سنخبرهم بها - أهي قصة بداية الخليقة، أم القصة من المخطوطات الهندية، أم التفسير العلمي المقبول في العادة. وبعد كثير من

النقاش اتفقنا على إخبارهم بقصة الانفجار العظيم.

ولمدة ٢٠ دقيقة تالية، جلس الزعماء وهم آذان مصيغة بينما كان صديقي "بيل هاوفيلد" يخبرهم بالقصة العلمية لنشأة الكون، من

خلال مترجم. بداية بالجزيء الأول بنينا الحكاية: الانفجار الكوني، واندفاع الملايين من النجوم والكواكب في العالم، والتبريد البطيء

للكرة الأرضية، وظهور الحياة. فظهرت أولًا الكائنات البحرية، والتي زحف بعضها على

الأرض، ثم النباتات والبشر، ولم ينتقل البشر

الأوائل بعيدًا من هذا المكان، وبينما كنت أنصت إلى صديقي "بيل" وهو يحكي هذه القصة بشكل منظم، لم يسعني سوى التفكير في

أن قصتنا لم تبد أقل خيالًا من قصة العملاق والثعبان ذي الحلق الأزرق.

عندما انتهينا أخيرًا، ناقش الزعماء قصتنا بالتفصيل فيما بينهم. لقد كانوا مفعمين بالحيوية بينما كانوا يستوعبون قصتنا، ولقد انتظرنا

مع توقعات كبيرة سماع كيف سيرد هؤلاء الزعماء على التفسير العلمي المقبول للمرة الأولى لكيفية وجود كل شيء.

وبعد العديد من المناقشات، أخبرنا "دود" برأيهم بشأن قصتنا. أولًا، كانوا يرون أنها قصة جيدة، قاصدين بهذا أنها قصة نابضة بالحياة

ومليئة بأشياء يصعب تخيلها. والأساطير أشبه بهذا؛ فهي في كل الأحوال قصص جيدة، بل إنه قال لنا إنهم أحبوا قصتنا أكثر من

قصتهم، وأبدوا تشككهم أنهم ربما أخذوا قصتهم من قبيلة أخرى منذ أعوام طويلة.

ولقد كانت استجابتهم الثانية هي ما خطف أنفاسي، فقد قالوا إنهم فهموا "المغزى" من وراء قصتنا لنشأة الكون. هم لم يستمعوا إلى

قصة الانفجار العظيم كما سيسمعها طالب يدرس العلوم في الجامعة؛ فهم لم يكونوا مهتمين بتعقيدات الانتقاء الطبيعي أو فيزياء الكم

وراء وجود الجزيئات القابعة أمامهم، بل أرادوا معرفة المغزى منها. ماذا تخبرنا القصة عن ماهيتنا؟

وقد كان استنتاجهم بسيطًا وعميقًا، فقالوا إن المغزى الأول من القصة هو أن البشر على

علاقة بجميع الكائنات الحية. وإننا موجودون

لأنها موجودة، وأي حاجز بيننا وبين جميع المخلوقات هو حاجز صناعي.

واستنتجوا كذلك أن القصة تخبرنا بأننا مهمون، وأن البشر لهم دور مهم في تطور الحياة. لقد حُملنا مسئولية الاعتناء بالخلق، ولقد

أدهشني استخدامهم كلمة مهم عوضًا عن مميز . فكون المرء مميزًا فهو فوق الطبيعة (التحديق إلى صورته في بركة الماء)، ولكن كونه

مهمًّا فهذا يعني توليه دورًا مهمًّا في العلاقة بين جميع المخلوقات. وكما قلنا من قبل، فيمكن القول إن الهدف من الطبيعة بأسرها هو

تمديد الحياة وتحسينها.

البحث البشري الجماعي عن السعادة

هذا هو مركز التحدي الذي نواجهه كبشر، فلقد شعرنا في بعض الأوقات بالحقارة وبالتميز في أوقات أخرى، ولكننا نادرًا ما استوعبنا

ماهيتنا الحقيقية، ولقد خطر ببالي في تلك الليلة، بينما كنت أجلس بالقرب من النيران وبعد ذلك احتفلت مع زعماء قبيلة هادزا، أن

الحقائق العلمية من شأنها التسبب في غفلتنا عن الأسئلة الأهم. فإذا كان التفسير العلمي المقبول لنظرية الانفجار العظيم صحيحًا، فماذا

يخبرنا هذان الأمران بشأن هويتنا وعلاقتنا بالأرض؟

يبدو لي أن هناك عدة دروس مستفادة من هذه الأسطورة الحديثة. فأولًا، إذا كان البشر هم - حتى هذه اللحظة - بمثابة تتويج لأربعة

مليارات عام من التواجد على الأرض، إذن فنحن بثبات موجودون على - ونمتطي -

ظهر بقية المحيط الحيوي. وإننا وُجدنا في نهاية

سلسلة طويلة ومعقدة من الحياة. وعندما نشير إلى الأرض بأنها "الأرض الأم"، فهو ليس مجرد تعبير اصطلاحي؛ فإننا موجودون

بفضل جميع الكائنات الحية الأخرى التي أتت قبلنا، ومن دونهم لم نكن سنحيا. ومهما كنا ومهما بلغ تميزنا، فالكائنات الأخرى على

الكوكب ليست موجودة عليه لمجرد نفعنا، فلديها حياة وأهداف خاصة بها - حياة هي في معظم الحالات أقدم من حياتنا.

إن عمر الفرد منا صغير للغاية في سياق هذه القصة الكبرى، وفي سياق بضعة مليارات من الأعوام، فإننا نعيش بالفعل في عالم مستعار،

عالم نملكه لوقت قصير جدًّا. ولكن هل هذا يجعلنا أقل أم أكثر أهمية؟ إذا كنا في وسط مليارات من الأعوام من التطور، مع وجود

مليارات أخرى من الأعوام ستأتي، فلعل هذه القصة تخبرنا بأن ما نفعله في العالم خلال حياتنا لا يعني الكثير. وبعد كل شيء، فما نحن

إلا ممثلون ثانويون في مسرحية طويلة لا يعلم نهايتها إلا الله.

ربما، لكن يوجد تفسير آخر لهذه القصة الحديثة، وهو تفسير من شأنه تغيير نظرتنا لأنفسنا كبشر للأبد.

ماذا لو كان كوكب الأرض هو المكان الوحيد في العالم الذي توجد عليه مظاهر الحياة الذكية؟ ماذا لو كان هذا هو المظهر الوحيد للحياة

الواعية في العالم الشاسع واللامحدود؟ ماذا لو - بعد مليارات الأعوام - اتضح أنه حدث مرة واحدة فقط في التاريخ أن ظهر كوكب

كهذا من بين الحطام؟ ربما يوجد - أو كانت توجد - آلاف من الحضارات في العالم، ولكن حسبما نعلم فهنا هو المكان الوحيد الذي

يتجلى فيه الكون.

ولا يهم فعليًّا إذا ما كنت إنسانًا متدينًا أم لا، أو مدى معرفتك بالوعي الكوني. فمهما كانت طريقة رؤيتك العالم، نحن فريدون من نوعنا،

ولكن ليس بالطريقة التي كنا نعتقدها - أننا مميزون وموهوبون ومخولون. بل إننا فريدون لأننا واعون. إذا أمكننا الابتعاد عن خيلائنا،

فسيمكننا أن نصير قوة إيجابية وإبداعية لمستقبل تجربة الحياة. وفي خلال هذه العملية ستمتلئ حياتنا الفردية بالمغزى بينما نؤدي

دورنا في الوقت القصير الذي نشارك من خلاله في السياق الأكبر. وبرفع ناظرنا عن بِرْكَة المياه التي تقدم الصورة المزيفة فيها وعودًا

بالسعادة، فإن جنسنا كله سيجد المغزى نتيجة قوة الوحدة التي نشكل نحن جزءًا منها.

حياة من دون خيلاء

الخيلاء لص قوي، يدفعنا إلى التركيز على غرورنا الضئيل. وعلى غرار "نرسيس"، فإننا سنجد أنفسنا نلاحق السعادة للأبد حيث لا

توجد في رحلة البحث عن الذات، تاركة إيانا لنموت نفسيًّا في النهاية جراء الإرهاق. لكن إذا اخترنا إبقاء اللص بعيدًا، فسيمكننا

الحصول على حقنا المشروع باعتبارنا جزءًا من قصة أكبر من أنفسنا، وهي في حد ذاتها خالدة. من خلال ذلك الاستسلام فإننا ندرك أن

خدمة الصالح العام هي الطريق إلى السعادة، وهو لا يظهر إلا عندما نتوقف عن القلق

بشأن قصتنا وننخرط في السياق الأكبر المحيط

بنا في كل مكان؛ لذا يجب على البشرية كذلك ترويض هذا اللص خشية تدميرنا المحيط الحيوي الذي أمدنا بالحياة، والنظام المعقد

الذي لم نكن منفصلين عنه يومًا والذي لدينا فرصة مميزة لخدمته.

وحتى الموت - الذي يسلب السعادة من كثير من الناس - يتلاشى عندما ترفع غشاوة الانفصال. فما هو الخوف من الموت ما لم يكن

خوفًا من فقدان خيلائنا، وخوفًا من عدم أهميتنا خارج سياق الكيان الكلي؟ ما إن ندرك ما هو حقيقي بالفعل - أنه لا يوجد انفصال

حقيقي بين أنفسنا وأي شيء "موجود" - فلن يتمتع هذا اللص بالمزيد من السلطة لاستغلال خوفنا من عدم التفرد، أو التميز، أو

التقدم.

هناك أربع طرق لطرد اللص الثاني

- إذا وجدت نفسك منشغلًا بقصة حياتك، ذكِّر نفسك بأنك بالفعل جزء من قصة أكبر. يريد اللص منك القبوع محدقًا إلى انعكاس

صورتك، ولكن لا مكان للسعادة هناك.

- تذكر أن السعادة منتج ثانوي لكونك جزءًا من شيء أكبر من ذاتك - كقضية، أو رسالة عامة في الحياة، أو خدمة للطبيعة أو الآخرين؛

لذا فلتركز على تقديم الخدمات بدلًا من تلقيها.

- إذا ما لاح الخوف من الموت أمامك، فأخبر نفسك بأنه كذبة؛ فأنت موجود هنا منذ بدء الخليقة بشكل ما ، وستبقى هنا إلى أن يشاء

الله. والصورة في المياه ليست حقيقية، تمامًا كما يحتمل للزمن ألا يكون حقيقيًا.

- في حياتنا المعتادة، فلنتبن جميعًا قصة جديدة من شأنها توحيد رؤية جميع الناس نحو ماهية الأمور. فالبشر جزء من الطبيعة، ولكنَّ

لديهم دورًا مميزًا فيها. وبصفتنا مسئولين عن الاعتناء بالتجربة العظيمة للحياة، فيمكننا إيجاد مغزى مشترك. إن بناء عالم منصف

يتناسب مع الجميع هو جزء من هذا الأمر، وما لم يكن الدافع لأسباب أخلاقية فلأسباب عملية. ولن نتمتع بالأمن والسعادة إلا إذا ازدهر

الجميع.

شعار حياة

أنا متصل بكل ما هو موجود، وإذا استطعت الإسهام في الصالح العام للكيان الأشمل، فستجد السعادة طريقها إليَّ.

الفصل الرابع

اللص الثالث: الجشع

في أثناء نشأتي، كنت أذهب إلى دار العبادة، ومن بين الأمور التي حُفرت في أذهاننا في ذلك الوقت بعض التعاليم الدينية: "لا تشته

بيت جارك. لا تشته امرأة جارك، ولا عبده، ولا أمته، ولا ثوره، ولا حماره، ولا شيئًا مما لجارك".١

والجشع هو رغبة - مصحوبة بالحسد - في شيء لا تمتلكه لنفسك، وكثيرًا ما بدت هذه التعاليم في غير محلها بالنسبة لي؛ فهي

متداخلة مع ما يبدو أنه جرائم أكثر خطورة كالسرقة والقتل والكذب. والمثير أكثر أن

الأحكام الدينية الأخرى تتعلق بالأفعال الخارجية،

ولكن هذا الحكم كانت على سبيل التحذير من الحال الداخلية للذهن. وحتى عندما كنت فتى صغيرًا، ففي أثناء الجلوس في صباح تلك

الأيام في دار العبادة، كنت أتساءل عما إذا كان بالإمكان تحول الرغبة في شيء إلى أمر خطير مثل السرقة أو القتل.

إن الجشع لص قوي آخر؛ فهو مخادع من عدة أوجه لأنه يأتي متنكرًا بصفته شيئًا قد يبدو غير مؤذ أو حتى بصورة طموح بشكل منتج،

فما عساه أن يكون خطأ في الرغبة بامتلاك شيء لا تمتلكه بعد؟ أليست الرغبة هي المصدر الأساسي للتقدم في الحياة؟ ولكن إذا ما

أمعنا النظر في الجشع، سندرك سريعًا سبب كونه لصًّا حقيقيًّا للسعادة.

ولا يتعلق الجشع بمجرد الرغبة في شيء ما، بل إنه يدمج عدة عناصر تقضي على سعادتنا. وليس الجشع مجرد رغبة عادية، بل هو

جزء منا يتطلع إلى ما يمتلكه الآخرون، أو إلى شيء لا نمتلكه، فيتولد لدينا الشعور بالحسد، والحسد هو الشعور بعدم الرضا أو حتى

بالتوق الممزوج بالحنق ، والذي غالبًا ما ينشب بسبب مؤهلات شخص آخر أو ممتلكاته أو حتى حظه. وإذا أدركنا أن الجشع مسألة

تتعلق بما نسمح لأنفسنا بالشعور به بداخلنا بقدر ما تتعلق بالغرض الخارجي الذي نريده، سيصير دوره في سرقة سعادتنا منا جليًّا.

فكر في جميع الأشياء التي يرغب فيها الكثيرون منا ولا نملكها: كالرغبة في المال، أو المنزلة الرفيعة، أو أن تكون مواهبنا مختلفة عن

المواهب التي مُنحت لنا، وأن يكون أزواجنا مختلفين، وأن يكون شعرنا ذا ملمس مختلف، أو أن نكون أطول أو أقصر، أو نكون أصغر

سنًّا أو أكبر، وتستمر القائمة. دائمًا ما يخبرنا اللص بأننا في موضع نقص، وإحباط، وحسد. وفي الأساس، يستمر هذا اللص في إخبارنا

بأن قيمة شخصيتنا تكمن في مقارنتها بالعالم الخارجي، مركزًا على السؤال القائل كيف أضاهي هذا؟

الملكة الشريرة في قصة سنو وايت

هذا اللص أشبه بالملكة الشريرة في قصة سنو وايت المشهورة. لقد ماتت أم سنو وايت عند ولادتها، وتزوج أبوها، الملك، مرة أخرى.

وكانت الملكة الجديدة جميلة، ولكن لم تكن تجد سعادتها إلا في المقارنة بالآخرين، وكانت في كل يوم تسأل مرآتها العجيبة السؤال

البغيض: أيتها المرآة على الحائط، من هي الأجمل على الإطلاق؟ وكانت الملكة سعيدة مادامت المرآة تقول لها إنها الأجمل، ولكن في

أحد الأيام أخبرتها المرآة بأنها جميلة بالفعل، ولكن سنو وايت أجمل. فلم يتسبب لها اللص بالغضب والقضاء على شعورها الداخلي

بالرضا فحسب، بل قضى على علاقتها بالعالم الخارجي، بإرسالها صيادًا لقتل سنو وايت.

هذا هو ما يفعله الجشع؛ فهو يسلب منا قدرتنا على الشعور بالامتنان لا لأنفسنا فحسب، بل وللآخرين. وهذه نقطة محورية عن الجشع:

فهو يؤثر على سعادتنا الشخصية، وكذلك يقضي على علاقاتنا بالآخرين. وبدلًا من الاحتفال ومشاركة السعادة مع الآخرين، فإننا نبغض

سعادتهم وحظهم الجيد.

ربما يعزز هذا اللص السلوك غير الاجتماعي. إن غضب الطيران هو مصطلح عام يصف السلوك المفسد أو العدواني الذي يرتكبه الركاب

وطاقم الطائرة في أثناء الطيران، وهذه الظاهرة تحدث بوتيرة متزايدة على رحلات الطيران الاقتصادي حول العالم. لقد أظهرت دراسة

حديثة علاقة قوية بين حوادث غضب الطيران ووجود مقصورة للدرجة الأولى في الطائرة أو عدمه. كان هناك المزيد من حالات غضب

الطيران بشكل بارز حيث وُجد تباين بين من في الدرجة الاقتصادية ومن في المقاعد الأكثر راحة. بل والأكثر إثارة للدهشة كان

اكتشاف الباحثين أن على الطائرات التي بها مقصورات الدرجة الاقتصادية والدرجة الأولى، كانت حالات غضب الطيران تقل بشكل

كبير إذا كانت هناك مداخل منفصلة لكل مقصورة. بمعنى أنه إذا لم ير أصحاب الدرجة الاقتصادية أصحاب الدرجة الأولى، يكون

الغضب أقل. ورغم أن الباحثين يعرفون أنه بالإمكان وجود الكثير من التفسيرات الأخرى لمكتشفاتهم، فليس من الصعب تخيل دور هذا

اللص في التحريض على هذا السلوك اللا اجتماعي.٢

ويفسر هذا الأمر أيضًا السبب وراء ارتفاع نسب السعادة والثقة في الدول التي بها مزيد من المساواة، فهناك زميلة تعمل طبيبة نفسية

وهي في الأصل من الدنمارك، وأخبرتني بأنه في أثناء نشأتها، كانت تشعر بأن الجميع تقريبًا متساوون من حيث الدخل؛ لذا بدا لها أن

الناس أكثر سعادة في العموم. وفي كتابهما بعنوان The Spirit Level : Why Gre ater Equality Makes Societies Stronger ،

يستعرض كل من "ريتشارد ويلكنسون" و"كيت بيكيت" هذه الفكرة بعينها - أن المجتمعات التي تنتشر فيها المساواة بشكل أكبر، تكون

حالها أفضل. وقد تشاركا بحثًا يظهر أن بين ١١ مشكلة صحية ومجتمعية، كالصحة الجسدية والصحة الذهنية والعنف والسمنة والسجن

والأخطاء الشائعة بين المراهقين، كانت حصيلة هذه الأمور أسوأ في المجتمعات التي ينتشر فيها الظلم بشكل كبير، بصرف النظر عما

إذا كانت الدولة غنية أو فقيرة.٣

ورغم أن إنشاء مجتمع تسوده المساواة هو هدف نبيل ومهم، فإن مقصدي هو أنه عندما يشعر الناس بأنهم يحصلون على الفرص نفسها

التي يحصل عيلها الآخرون، فيبدو أن هذا يحول دون ظهور الميل للجشع؛ غير أن وجود مجتمع منصف بالكامل أمر غير ممكن. فحتى

إذا كانت الدخول متساوية تماما، فدائمًا ما ستوجد فروق في جوانب أخرى، كالذكاء، والقدرات الرياضية، والجمال المقبول، والطول،

والوزن، ومزايا الوالدين، وما إلى ذلك. ورغم أن إحدى الطرق لإبقاء هذا اللص تحت السيطرة تظهر في محاولة إحاطة أنفسنا بأشخاص

سعداء مثلنا أو أقل منا، فيبدو أن الطريق الأسهل هو العمل على ذاتنا الداخلية حتى يمكننا الاستمتاع بنجاح الآخرين من دون نقصان

سعادتنا.

الامتنان - القوة المعاكسة

إن القوة المعاكسة للجشع هي الامتنان . لقد أظهرت أبحاث حديثة مدى القوة الهائلة للامتنان في زيادة شعورنا بالرفاهية والسعادة،

وتحسين صحتنا، ومساعدتنا في الكبر بشكل سليم، وتعزيز السلوك الاجتماعي أيضًا.

فـ "روبرت إيمونز" - هو بروفيسور في جامعة كاليفورنيا بمدينة ديفيس - هو رائد في مجال البحث في الامتنان، وفي بعض أعماله

البارزة، أخضع هو وزملاؤه أشخاصًا بشكل عشوائي لتجربة من ثلاثة مواقف: حيث طُلب من المجموعة الأولى تدوين خمسة أشياء

كانوا ممتنين بشأنها من الأسبوع الماضي، وطُلب من المجموعة الثانية تدوين خمسة أشياء أزعجتهم في الأسبوع الماضي، وطُلب من

المجموعة التجريبية الثالثة مجرد تدوين خمسة أحداث من الأسبوع الأخير من دون أية تفاصيل أخرى. وأظهر البحث أنه بحلول نهاية

الدراسة، كان من سجلوا مواقف الامتنان أقل توترًا وأكثر تفاؤلًا، وكانوا في المتوسط أسعد بنسبة ٢٥٪ من المشاركين الآخرين. كما

اتضح أنهم كانوا أكثر ممارسة للتمارين الرياضية وأقل إصابة بالأمراض، ومع مرور الوقت، شمل البحث أشخاصًا يعانون الأمراض، أثبت

الباحثون أن حتى من يمرون بمواقف حياتية صعبة كانوا يجنون الكثير من السعادة والتفاؤل وانخفاض الألم من خلال الفعل البسيط

المتمثـل فـي تـدوين مـواقف الامتنـان. ومـن المثـير للاهتمـام أن مـن مارسـوا

عادة تدوين الامتنان هذه كانوا أطيب حالًا وأكثر دعمًا للآخرين.

وفي دراسة كاشفة محددة، حدد "إيمونز" أشخاصًا يتمتعون بنزعة قوية نحو الامتنان، وطلب الباحثون حينئذ من أصدقاء هؤلاء

الأشخاص إنهاء استبيان عنهم، مقارنين إجاباتهم بإجابات مشابهة من أصدقاء أشخاص أقل امتنانًا. وحسب ما قاله الأصدقاء، فكان

الأشخاص الممتنون يشتركون في أفعال داعمة وطيبة ومفيدة (مثل، إقراض المال، أو إبداء التعاطف والشفقة والدعم العاطفي) أكثر

من الأشخاص الأقل امتنانًا.٤

لقد ظل الكيان المتنامي من المجال البحثي يستمر في نموه منذ دخل "إيمونز" وغيره القليلون هذا المجال، ففي مدونة حديثة من

مجلة سيكولوجي توداي ، لخصت المؤلفة "آن مورين" الكثير من هذا البحث وحددت سبع فوائد.٥ وهي تقول إن من بين هذه الفوائد

المثبتة الآن، أن تقل إصابة الأشخاص الممتنين بوعكات وآلام ، وتزداد احتمالية ممارستهم للتمارين الرياضية، ويكونون أكثر سعادة

وأقل اكتئابًا، ويرجح تصرفهم بأسلوب اجتماعي، وينامون بشكل أفضل، ولديهم احترام أكبر للذات، إضافة إلى أنهم أكثر مرونة في

مواجهة المواقف المثيرة للتوتر، كما أنه تقل احتمالية رغبة الأشخاص الممتنين في الانتقام أو الاتصاف بالعدوانية في وجه الآخرين

عند تلقيهم تغذية راجعة سلبية، بل إنه يوجد دليل مقنع أن الامتنان يعزز الجهاز

المناعي!

ولكن من الجدير بالملاحظة هو أنه في معظم هذه الدراسات، كان البعض يتمتع بمزايا موضوعية أكثر من غيرهم ليشعروا بالامتنان لها؛

حيث يميل الكثيرون منا إلى الظن بأننا سنكون أسعد إذا ما كنا أكثر حظًّا؛ لكن هذا البحث يشير إلى أن الشعور بالامتنان، وهو القوة

المعاكسة للجشع، يمكن تعزيزه من خلال الممارسات اليومية البسيطة كتدوين ملاحظات عما نشعر بالامتنان لأجله. بمعنى آخر، فنظرًا

لأن الناس طلب منهم التركيز على الامتنان بشكل عشوائي، فإن ما لدينا من أشياء موضوعية نشعر بالامتنان لأجلها ليست بأهمية

العقلية التي نعززها بشأن ما نملكه.

وإن تعزيز هذه العقلية لا يعني تدوين ما نحن ممتنون لأجله فحسب، بل وتدوين الأحداث السعيدة التي تحدث حولنا أيضًا؛ حيث يبدو

أنه بتعزيز هذه العقلية تجاه الآخرين كذلك، ربما نقلل من عاداتنا الجشعة. لقد كنت أدون الملاحظات عن الامتنان لبعض الوقت

واكتشفت أن للأمر أثرًا كبيرًا على سعادتي.

ما النجاح؟

غير أن التعبير عن الامتنان وحده ليس كافيًا لترويض هذا اللص؛ فحتى نطرد هذا اللص، يجب علينا تعلم العيش متبعين بوصلتنا، لا

بوصلة شخص آخر. فهذا اللص يريد منا الحكم على نجاحنا في الحياة من خلال الإجابات من المرآة العجيبة، بالنظر حولنا ومقارنة

أنفسنا بالآخرين بدلًا من التركيز على مسارنا الخاص.

نصحتني منذ عدة أعوام امرأة عمرها ١٠٠ عام واسمها "لوسي" ألا أقارن نفسي بالآخرين لأن الجميع يتمتعون بمواهب مختلفة. فاللص

يريد دومًا منا الاعتقاد أن ما نريده هو ما يمتلكه شخص آخر، فنصير كرسم هزلي رأيته منذ أعوام مضت به أربع أبقار عند تقاطع أربع

مزارع، كل بقرة منها تمد رأسها عبر السور لتأكل العشب من المزرعة الأخرى. إننا نعتقد دائمًا أن ما لدى الآخر هو ما نحتاج إليه لنكون

سعداء.

إليك مثالًا شخصيًا يوضح كيف يمكن للجشع أن يوجه انتباهنا إلى الأشياء الخطأ. لقد أحببت الرياضة طوال عمري، نظرًا لأني كبرت

في حي مليء بالفتيان، حيث كانت الرياضة هي المصدر الأساسي للهوية. وكنت أود لو أن طولي يبلغ ١٩٠ سنتيمترًا مع تمتعي بقدرات

رياضية هائلة، ولكن طولي يبلغ ١٧٠ سنتيمترًا وأتمتع بقدرات رياضية متوسطة. وعندما كنت طفلًا، كنت أرغب في امتلاك البراعة

الرياضية لدى أطفال الحي، وتسبب هذا في سلب الكثير من سعادتي، بل تسبب كذلك في تقليص المواهب التي كانت لديَّ. ولقد حال

هذا التوجه بيني وبين الاستمتاع بنجاحات الفتيان الآخرين؛ لأن اشتهائي لمهارتهم لم يكن يسمح لي بالاحتفال معهم من دون انتقاصي

من نفسي. كان الأخ الأكبر لأعز أصدقائي نجمًا في فريق البيسبول للمدرسة الثانوية، وكانت هناك احتمالية لانضمامه إلى الدوري

الوطني. وإنني أعترف الآن وأنا غاية في الخجل بأنني تمنيت ذات مرة في سري أن يخسر مباراة كبيرة كنت أشاهدها. كان هذا شخصًا

أحببته وأعجبت به، وهأنذا، أتمنى له الفشل!

لم يجعلني اللص بائسًا فحسب، بل حال بيني وبين الاحتفال الصادق بالحظ السعيد الذي أصاب الآخرين. عندما نعيش حياتنا في

مقارنة بالآخرين، كما فعلت الملكة الشريرة مع سنو وايت، فإننا لا نجد أننا تعساء فقط، بل إننا لا نستطيع تشارك الفرحة مع الآخرين لأن

سعادتهم تمنح رضانا عن أنفسنا.

لعل هذا يفسر القلق الشائع الذي يراود الناس على مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وإنستجرام. فقد أشارت بعض الدراسات

البحثية إلى وجود علاقة عكسية بين وسائل التواصل الاجتماعي والسعادة. كما أبرزت دراسة في الدنمارك من قبل معهد هابينيس

ازدياد نسبة السعادة عندما يتوقف الناس عن استخدام موقع فيسبوك مدة أسبوعين. وتشير الدراسة إلى أن الحسد والجشع ربما

يكونان السبب الرئيسي لهذه العلاقة العكسية.٦ فبمشاهدة منشورات الآخرين ربما نجد أنفسنا نسأل، من لديه أكثر حياة ممتعة على

الإطلاق، وأكثر الأصدقاء، والاستحواذ على إعجاب الناس؟ يريد منا اللص أن نستمر في مد بصرنا لنرى ما لدى جارنا، أو زميل عملنا، أو

العائلة في نهاية الشارع أو في طرف المدينة بدلًا من رؤية ما لدينا.

بل والأكثر إثارة للاهتمام هو اكتشاف بعض الدراسات صحة عكس هذا الكلام: أن

الوقت على وسائل التواصل الاجتماعي يزيد من

التواصل الاجتماعي، ويعزز التفاعل السياسي، ويقلل التوتر، ويبني علاقات أقوى.٧
إذن لِمَ وجود أوجه الاختلاف هذه؟ يتضح أن اللص

الذي نتناقش بشأنه هو الفيصل في الأمر.

فكما يتضح أن ما نفعله على وسائل التواصل الاجتماعي يؤثر بشكل كبير على الشعور الذي يراودنا بسببها. فقد اكتشفت دراسة أجرتها

جامعة كارنيجي ميلون٨ في عام ٢٠١٠ أنه عندما ينخرط الناس مع الآخرين في تفاعلات مباشرة، كالنشر على صفحات التواصل

الاجتماعي، وإرسال الرسائل للآخرين، ودعم القضايا المشتركة، وإبداء "الإعجاب" بشيء ما، تزداد مشاعرهم بالترابط ورأس مالهم

الاجتماعي ، بينما ينخفض شعورهم بالوحدة. ولكن عندما استهلك المشاركون الكثير من المحتوى بشكل سلبي، كان لوسائل التواصل

الاجتماعي تأثير عكسي؛ حيث تسهم في انخفاض الشعور بالتواصل وزيادة الشعور بالوحدة.

دعني أخمن بشكل مدروس السبب وراء هذه الحال. عندما يتلخص دورنا في رؤية ما يفعله الآخرون كمجرد شاهدين على لحظات

سعادتهم ونجاحهم، فإننا نسمع اللص يخبرنا بأن حياتنا لا تضاهي حياتهم؛ ولكن إذا ما كان مبدأنا هو الامتنان والتفاعل والاحتفال

والتواصل مع الآخرين، فإننا نصير أسعد.

ويمكن لهذا اللص الظهور بأشكال من المحرج الاعتراف بها، كما أن لحظات الجشع

الصغيرة تشكل فرصة للتدرب من أجل الأمور الأكبر.

ولقد مررت بهذا الأمر عندما نشرت إحدى الزميلات صورًا لها جالسة في خيمة بالصحراء المغربية. ولقد كنت أنا من رشح لها الانطلاق

في هذه الرحلة تحديدًا بسبب تجربة مشابهة مررت بها منذ فترة. ولاحظت سريعًا أن لديها إعجابات على صورها أكثر من التي كانت

لديَّ عندما نشرت صوري. فربت اللص كتفي وقال: "أيها التعس". لم يرد اللص مني الإعجاب بأي من صورها أو التعليق عليها بشكل

إيجابي؛ ولكنني قاومت اللص؛ ولم أبد الإعجاب بالصور فحسب، بل وأرسلت لها تعليقًا إيجابيًّا ردت عليه ردًّا رائعًا وشاكرًا في الوقت

نفسه. وشعرت بالمزيد من الترابط، واستمتعت بلحظة سعادتها، كما شعرت أنا بالسعادة. لكن إذا كنت قد استمعت للص عوضًا عن ذلك،

كان سينتابني بالتأكيد شعور أسوأ حيال حياتي، وسأفوت فرصة لجعل زميلتي أسعد كذلك.

وحتى في المواقف التي نتنافس فيها بعضنا مع بعض، لا يكون هذا اللص ذا فائدة لنا. كنت أعرف فتاة كانت تحاول الانضمام إلى فريق

رياضي، وكانت تشعر بأنها بالتأكيد أفضل من لاعبة أخرى تحاول مثلها. فقالت للمدرب: "كيف تكون هي أفضل مني؟".

فقال لها المدرب: "توقفي عن القلق بشأن اللاعبات الأخريات وركزي على أن تكوني أفضل لاعبة".

فقالت الفتاة إن هذا التعليق غيَّر شيئًا بداخلها. فهل أرادت التأهل للفريق لأن شخصًا آخر لم يبل حسنًا؟ لذا قررت الدعاء بنجاح

اللاعبات الأخريات ودعمهن، بمن فيهن اللاعبة التي سخرت منها أمام المدرب، بل إنها قررت المساعدة في دفع نفقات لاعبة شابة أقوى

كانت تحاول التأهل لموقعها الذي تلعبه، والتي لم تكن تتحمل كلفة الأمر. وهي لم تستمتع بعملية إجراء التجارب فحسب، بل إنها

صرفت نظرها عما يفعله الآخرون وركزت على لعبتها فقط؛ لذا وجدت نفسها تحسن الأداء في اللعب بشكل أكبر، بينما تم استبعاد اللص

إلى مقاعد الاحتياط.

كلاب كبيرة وكلاب صغيرة وكلاب سعيدة

أخبرني أحد معلمي في وقت مبكر من حياتي بأنه عندما يمضي المرء حياته مقارنًا نفسه بالآخرين، فستشعر دائمًا بأنك مثل كلب

تشيواوا بين كلاب سانت برنارد. فببساطة، دائمًا ما سيوجد كلب آخر أكبر منك، أو لديه مؤهلات ستتمنى لو امتلكتها. وبدلًا من

الاحتفال بطبيعتك، دائمًا ما ستجد نفسك تتمنى لو كنت من فصيل آخر.

إن هذا اللص مخادع؛ فهو يأتي متخفيًا في صورة الطموح المفيد، موجهًا تركيزنا على الإنجازات والنمو، ولكنه يخدعنا بعد ذلك بجعل

النقطة المرجعية لسعادتنا هي مقارنتنا بالآخرين بدلًا من أن نكون على طبيعتنا أو أن نطور مواهبنا لأقصى طاقاتها. وهنا تصير الحياة

مسابقة، لا رحلة.

وقد حدث هذا الأمر معي عندما نشرت كتابي الأول. لقد كان إنجازًا كبيرًا، وظننت أنه بالتأكيد عندما يُنشر، فسيمتلئ قلبي بالامتنان.

ولكن فجأة، بدلًا من مقارنة نفسي بمن لم يؤلفوا الكتب، بدأت في مقارنة نفسي بمن ألفوا عدة كتب. وبعدما صار كتابي الأول ضمن

قائمة الكتب الأكثر مبيعًا، بدلًا من الشعور بالامتنان، وجدت أني أركز على من ألفوا كتبًا حققت أفضل المبيعات على الإطلاق. فأيًّا ما

كانت السعادة التي جلبها عليَّ تأليف الكتاب، فقد سُرقت عندما حملني اللص على مقارنة نفسي بالآخرين بدلًا من التركيز على ما

حققته.

يظل هذا اللص يدفعنا لطرح الأسئلة الخطأ؛ فبدلًا من أن نسأل عن هويتنا، نجد أنفسنا نركز على كيف بإمكاننا مضاهاة الآخرين. ورحلة

الحياة العظيمة ليست حول كون المرء أفضل من الآخرين، بل هي حول تحلينا بطبيعتنا. فعندما ألفت كتاب The Five Secrets ،

حذرني كثير من الأشخاص الذين أجريت معهم المقابلات من مقارنة أنفسنا بالآخرين، والأوقع أثرًا من هذا أنهم أخبروني بأن رحلة

الحياة العظيمة تتعلق بكونك على طبيعتك! بمعنى أن المهم هو أن تعرف ما يسعدك، وأن تعيش متبعًا تلك البوصلة الداخلية بدلًا من

اتباع ما يخبرك الآخرون به، وكيفية مضاهاتنا للآخرين هو سؤال لن تكون إجابته إيجابية أبدًا؛ لأنه إما أن المرآة ستخبرنا بأن شخصًا

آخر أجمل، أو أننا سنضطر إلى الاستمرار في تفقد الأمر مع المرآة لنعرف أننا لم نفقد مركزنا! ومن الصعب تخيل حياة أكثر إرهاقًا من

حياة شخص عاشها في مقارنة بالآخرين.

طلـب منـي محـرر إحـدى المجـلات منـذ أعـوام كتابـة مقـال مـن ١٥٠٠ كلمـة عـن فكـرة مـا الشـيء الأهـم؟ ، وكـانت توجـد مجموعـة مـن

الشخصيات الكبيرة تحاول الإجابة عن هذا السؤال؛ لذا شعرت بالفخر (والرهبة) للمشاركة، وكذلك بدا الأمر مرهقًا قليلًا أن أستمر في

تدوين وجهة نظري بشيء من الأشياء الأكثر أهمية. ولقد أضنيت عقلي لأسابيع؛ أكثر شيء مهم هو - الحب، السلام العالمي، الروحانية،

الصحة، العلاقات العائلية، الإرث؟ بدت القائمة ممتدة لما لا نهاية. وفي النهاية طرح مقالي فكرة بسيطة: أكثر شيء مهم هو معرفة أهم

الأشياء بالنسبة لك ، وأن تعيش حياتك مركزًا على ذلك الشيء.

وهذا تحديدًا هو السبب أن اللص الثالث يمكن أن يكون شديد الخطورة، فإذا عشـنا حياتنا في مقارنة أنفسـنا بالآخرين، فسـنجد أنفسـنا

وبسهولة نتسلق سلمًا لأعلى بناية لسنا متأكدين حتى من رغبتنا في الوجود عليها. وعندما ننظر في المرآة، فبدلًا من السؤال عما إذا كنا

نشبه الآخرين، ينبغي علينا أن نطرح أسئلة مثل ما قيمتي؟ ما المهم بالنسبة لي؟ ما الاستغلال الأمثل لحياتي؟

طرد اللص

بما أننا صرنا واعين لتأثير هذا اللص على سعادتنا، فيجب علينا أن نكون عازمين على التخلص منه. ومرة أخرى، تمثل الخطوات الثلاث

أداة مهمة. ونظرًا لأنك منتبه الآن للص، فستلاحظ وجوده بشكل دائم. وهو سيظهر

حتى في الظروف اليومية البسيطة مثلما يعود

زميل أو صديق من العمل وهو يبدو بأفضل حال، أو حينما يحدث شيء إيجابي في حياة شخص تعرفه. كما سيظهر في أفضل أيامك،

عندما تدرك أن ما حققته ليس كافيًا لك أبدًا، وفي أسوأ أيامك أيضًا، عندما تواجه صعوبة في التواصل مع الامتنان. تذكر أنه في أثناء

التأمل يكون الهدف دائمًا هو تنحية الأفكار التي لا تستحقنا بلطف.

ابدأ في الانتباه لوجود اللص بحس من الفكاهة إن أمكنك. تخيل أنك تقول، هأنتذا مرة أخرى، تقارن نفسك بالآخرين. وربما لا يبدو

الانتباه أمرًا قويًّا بالنسبة لنا، لكنه كذلك فعلًا. فالخطوة الأولى بالنسبة لكل مسائل الذهن هي رؤية ما يجري حقًّا. والانتباه لشيء

وتسميته غالبًا ما يقطع شوطًا طويلًا في الطريق لإبطاله. وعندما وجدت نفسي أنتبه للص عندما نشرت زميلتي صور رحلتها للصحراء

على موقع فيس بوك، كان هذا وحده كافيًا لتبديل شعوري وتفكيري. وعندما أطلقت زميلة أخرى آخر برنامجًا جديدًا للقيادة على

الإنترنت بنجاح وشعرت أنا بشيء من الجشع، بمجرد وعيي به تمكنت من تنحيته جانبًا والشعور بالامتنان لأجلها.

ما إن يسقط عن اللص تنكره، فلا يستطيع خداعك مرة أخرى. إن الأمر أشبه باللحظة التي تكتشف فيها السر وراء الخدعة العجيبة؛

ففجأة، لا يمكن لهذه الخدعة، أو أخرى مشابهة لها، أن تخدعك مرة أخرى، حتى لو أردت ذلك. حاول أن تكون ماهرًا في اكتشاف

أساليب تنكر اللص، وكلما ازداد كشفك إياه، سيتحسن عقلك في إبطال فاعلية اللص قبل أن يحفز رد فعلك.

وبالطبع ما إن ننتبه للص علينا إيقافه، والقبض عليه، والإيقاف هو أحد أشكال فرض إرادتنا على اللص. ففي كل مرة نرفض فيها منح

اللص أية سلطة، نخفف من قبضته علينا. واللص الذي يُقبض عليه في كل مرة سيتوقف عن المحاولة في النهاية، وهذه نقطة مهمة

للتذكر. فهناك علم راسخ وراء فكرة عندما نتوقف عن فعل شيء في كل مرة، تقل احتمالية عودتنا إليه مرة أخرى.

لقد أخبرني "ألفارو باسكوال ليون" - عالم الأعصاب المشهور بجامعة هارفارد، والذي ورد ذكره سابقًا - ذات مرة: "في كل مرة نفعل فيها

شيئًا ما، تزداد احتمالية فعلنا إياه مرة أخرى، من منظور المخ. ولكن في كل مرة نمتنع فيها عن فعل شيء ما، تقل احتمالية عودتنا إليه.

فهذا ينشئ مسارًا للعادة يصير نمطًا لحياتك".

إن مجرد إيقاف شيء ما، أو رفض السماح له بالهيمنة على عقلك، هو فعل ذو أهمية كبرى. يوجد مقطع فيديو قديم رائع على موقع

يوتيوب يؤدي فيه الممثل الكوميدي "بوب نيوهارت" دور طبيب معالج في جلسة مع مريضة جديدة مصابة برهاب الدفن حيةً في

تابوت.٩ وبينما تخبره بأسباب إصابتها بهذا المرض، يسديها نصيحة بسيطة: "أوقفي الأمر!". وتستمر هي في عرض أسباب خوفها،

ولكنه يكرر قوله: "أوقفي الأمر وحسب!". وفي النهاية، تخبره بشأن المزيد من المشكلات مثل علاقاتها الهدامة مع الرجال والخوف من

قيادة السيارة، ويقول هو ببساطة في كل مرة: "أوقفي الأمر!". ويذكرها بمدى ضرر طريقة التفكير هذه عليها. ويزداد غضبها بينما

يستمر في إخبارها بأن "توقف الأمر".

وأخيرًا تقول: "لا يعجبني هذا! ولا تعجبني هذه الجلسة العلاجية على الإطلاق؛ فكل ما تقوله لي هو أن أوقف الأمر!".

يوجد جزء منا يقاوم فكرة أننا نتمتع بكامل القدرة على إعادة برمجة أدمغتنا، وطرد اللصوص يبدأ دائمًا بهذه الكلمة: أوقفهم! وهكذا إذا

بدأت في مقارنة نفسك بالآخرين -كما تفهم - فأوقف الأمر فحسب.

وكما هي الحال دائمًا، فالاستبدال هو الخطوة الثالثة الرئيسية. نحن بحاجة إلى نمط تفكير جديد ليهيمن مكان الجشع. وفي هذه

الحال، فالاستبدال هو بتذكير نفسك بأن الحياة ليست منافسة، فقيمتنا كبشر ليست بشأن مقارنتنا بالآخرين، ولكن بالعيش وفقًا لكامل

قدراتنا. ولا يمكننا التحكم في مضاهاتنا الآخرين.

ويمكن التعبير عن نمط التفكير بالشكل الأمثل من خلال هذا الشعار:

الحياة ليست مسابقة. سأكون ممتنًّ ا لما لديَّ ولطبيعتي. وسأحتفل بنجاح الآخرين؛ لأنني حين أحتفل للآخرين، أكون سعيدًا.

تدرب على هذا الشعار، لا حينما يكون اللص حاضرًا فحسب، ولكن كذلك عندما لا يكون حاضرًا. فالوقت الأمثل لإبطال فاعلية اللص هو

قبل أن ينشط، وهذه الشعارات تشكل طريقة رائعة لمنع اللص من الظهور. لذا فكر في الشعارات بصفتها جهازًا كاشفًا للمعادن للعقل.

فإننا نريد برمجة عقولنا مسبقًا على ألا يدخل اللص في المنزل من البداية، ويمكن للقبض على اللص أن ينجح، ولكن بالتأكيد سيكون

من الأسهل وقاية منزلك من اللصوص.

المجتمع الجشع

يصيب هذا اللص حياتنا المجتمعية أيضًا، ولا يهم حقيقةً إذا ما كنت تعتقد أن الأحكام الدينية تمثل الحكمة الجماعية للسلوك الأخلاقي

بين المؤمنين بها في الأزمنة القديمة أم لا، ولكن من المفيد التفكير في ملازمة الجشع لأفعال تبدو أكثر شناعة مثل الكذب والسرقة

وقتل النفس. هل يمكن للجشع أن يكون فعليًّا قوة هدامة في المجتمع عوضًا عن كونه حسدًا فرديًّا غير مؤذ ولكن يسلب منا سعادتنا؟

والسبب وراء ملازمة الجشع لهذه الأفعال الشنيعة سبب ذكي؛ فإذا مددت نظري لممتلكات جاري ومزاياه بينما تكون القوة المهيمنة هي

الجشع، تكون هذه العاطفة في قلبي هي المقدمة لشعوري بأن لديَّ الحق في أخذ ما لديه أو فعل أي شيء معه، حتى وإن تسبب هذا

في الأذى له. إن أفكار الحسد أو الرغبة فيما لا نمتلكه هي أفكار طبيعية وليست ضارة في حد ذاتها؛ ولكن عندما نتساهل مع هذه

الأفكار لمدة كافية، وعندما ندعها تكون الطريقة المهيمنة في نظرنا للآخرين، فهذا يعزز من احتمالية حدوث غدر. إذن فالجشع ينذر

بوقوع الفعل الذي نعلم أنه هدام للمجتمع، وإيقاف اللص قبل دخوله هو المفتاح لمنع السلوك اللا اجتماعي.

تشير الأبحاث حول الامتنان إلى أن شعورنا بالامتنان - الاحتفاء بمكانتنا في العالم بدلًا من اشتهاء مكانة أخرى - يزيد من تعاطفنا،

وطيبتنا، ورغبتنا في دعم الآخرين. والعكس صحيح أيضًا: فعندما نشعر بالجشع، نجد أنفسنا نسيء التصرف تجاه الآخرين.

دعوني أضرب مثالًا شخصيًّا أعتقد أنه يوضح ما يمكن أن يحدث عندما لا نتحلى بالشعور بالامتنان. أنا أُعد في العموم شخصًا طيبًا،

وهو شيء أفخر به. وطوال حياتي كان من المهم بالنسبة لي أن أتحلى بالود مع الآخرين، حتى مع الغرباء الذين يقابلونني مرة واحدة.

وفي ليلة وسط أسبوع حافل بالأشغال، كنت أحاول اللحاق برحلة طيران ستصل إلى وجهتها الساعة الواحدة صباحًا لإجراء جلسة

ليوم كامل مع زميل في مكتب عميل كبير من عملائي، وقبيل إقلاع الرحلة، تلقيت رسالة بريد صوتي من الشخص المفترض أن يجري

الجلسة معي. لقد كان يعتذر لأنه - ونظرًا لحالة مرض في العائلة - سيكون عليَّ قيادة الجلسة بنفسي.

رغم أنني شعرت بالتعاطف مع زميلي، فلقد أردت أن تسير الأمور بشكل مختلف، وكنت متعبًا ولم أكن أريد تقديم جلسة اليوم الكامل

مع من كنت أعلم أنهم مجموعة صعبة. لذا بدلًا من كوني ممتنًّا لإمكاني دعم زميلي، ركزت على رغبتي في اختلاف الأمور. وعندما

ركبت الطائرة، كان هذا الشخص الطيب بطبعه فظًّا مع مضيفات الطيران، ومؤذيًا حيث دفعت الشخص الجالس على المقعد المجاور

للممر لآخذ مقعدي بجانب النافذة. وبينما أقلعنا، تأملت سلوكي وأنا أشعر بالإحراج. إن

هذا نموذج مصغر لما يفعله الجشع، فمتى أردت

تغيير الأمور، أشعر بشكل ما بأنني تعرضت للغش. ويتصاعد هذا الاستياء، ويصير سلوكي أقل لطفًا.

ولكن ما الخطأ إذا ما تحول شخص لطيف في العادة إلى الفظاظة قليلًا لأنه لا يشعر بالامتنان؟ هل لهذا الأمر تأثير حقيقي على

المجتمع؟ يبدو لي أنه كذلك - وربما بطرق مؤثرة أكثر مما قد نتخيل في البداية. فالزوجان الثريان اللذان يعيشان في مجتمع يكون فيه

الآخرون ليسوا ميسوري الحال، غالبًا لن يشعرا بالامتعاض عند دفع ضرائب أكثر إذا ركزا على الرضا بما لديهما، بدلًا من الحاجة إلى

امتلاك المزيد. ربما سيشعر طلبة المدارس الثانوية من ذوي الشعبية بمزيد من التعاطف تجاه الطلبة الذين يتعرضون للتنمر إذا ركزوا

على مدى شعورهم بالامتنان لشعبيتهم صعبة المنال، بدلًا من أن يحقد على شخص آخر يمتلك شعبية أكبر. وربما يمنع هذا الأمر شابًا

من سرقة سيارة جميلة في حي أكثر ثراء، والذي كان أحد الأسباب التي دفعته لفعل ذلك أنه يحقد على ثروة صاحب السيارة. والدولة

الغنية بموارد طبيعية ومجتمع متجانس نسبيًا ربما تشعر بأنه من الواجب عليها مساعدة الأمم الأخرى التي لا حظ لها، إذا ركزت على

الحظ الجيد الذي منحها وطنًا آمنًا ومريحًا.

بل وعلاوة على هذا، فالتاريخ مليء بأمثلة عن طغاة استخدموا هذا اللص الثالث لقلب عشيرة على أخرى. فكر في كيفية استغلال

"أدولف هتلر" للأقليات الألمان في مجال الأعمال ليعزز الشعور بالغيظ بين أشخاص آخرين. كل هذا يبدأ بطرق ماكرة وسريعًا ما يصير

خطيرًا.

وهذا لا يعني القول إن الامتنان دواء شامل، أو إن الجشع هو مصدر كل الشرور؛ ولكن الأبحاث الناشئة عن العلاقة بين الامتنان

والسلوكيات الاجتماعية تشير إلى أنه عندما نركز على ما لدينا بدلًا من التركيز على ما ليس لدينا، ينتهي بنا الأمر بتحلينا بمزيد من

الطيبة، وأن نكون أكثر رغبة في المشاركة، وأقل احتمالًا للثأر. وبالتالي ليس من الصعب تصور أن عالمًا مطرودًا منه اللص الجشع

سيكون عالمًا أفضل من الذي نعيش فيه اليوم.

الطموح جيد، والمقارنة تسرق منك

اللص الثالث ماكر، فالطموح أمر جيد، وكذلك رغبتنا في تطوير أنفسنا. ولكن عندما نسمح لحياتنا بأن تتمحور حول مقارنة أنفسنا

بالآخرين، فسرعان ما سنجد أنفسنا في بحث أبدي عن سعادة لن نجدها أبدًا. فدائمًا ما سيكون لدى شخص آخر المزيد من الأصدقاء، أو

يكون أجمل، أو يمتلك مواهب نتمنى امتلاكها. وبهذا لن تتدمر سعادتنا فحسب، بل سنعجز عن الاحتفاء بنجاح الآخرين؛ لذا بدلًا من

سؤال المرآة من هي الأجمل على الإطلاق؟ يجب علينا سؤالها قائلين، هل أنا على طبيعتي؟ هل استغللت جميع قدراتي وحققت

مرادي؟

أربع طرق لطرد اللص الثالث

- إذا ما وجدت نفسك تسأل المرآة على الحائط في عقلك اللا واعي عن كيفية مضاهاتك الآخرين، تذكر أن من يتحدث إليك هو اللص،

وهو يكذب حين يخبرك بأن الحياة مسابقة وليست رحلة. اسألها عوضًا عن ذلك قائلًا: هل أتحلى بأفضل ما فيَّ؟

- تـدرب علـى الشـعور بـالامتنان باسـتخدام دفتـر يوميـات، أو بمجـرد تخصـيص بضـع دقـائق فـي تحـديد الأشـياء الثلاثـة التـي تشـعر

بالامتنان لها في ذاك اليوم، بالإضافة إلى شيء في حياتك. واختر في كل يوم شخصًا واكتب ثلاثة أشياء تريد الاحتفاء بها لأجله.

- عندما تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي، ركز على إضافة قيمة إلى تفاعلات الآخرين، والانخراط معهم وإظهار سعادتك من

أجلهم. وما إن تظهر هذا النمط، ستدرك أن السعادة تأتي من خلاله، وليس من الجشع.

- تذكر أنه لن توجد مساواة اجتماعية كاملة في جميع الأحوال. ونادرًا ما يكون الآخرون مسئولين عن تعاستنا. روض روح الجشع

بداخلك لتحسن العالم من حولك، ومتى أتيحت الفرصة لمساعدة شخص أقل حظًّا، ركز على امتنانك بصفته مصدرًا للطيبة.

شعار حياة

الحياة ليست مسابقة. سأكون ممتنًّا بما لديَّ وبطبيعتي. وسأحتفل بنجاح الآخرين؛ لأنني حين أحتفل للآخرين، أكون سعيدًا.

الفصل الخامس

اللص الرابع: الاستهلاك

كانت لديَّ منذ أعوام مساعدة اسمها "جانيس" ، وكانت شخصية رائعة للغاية، وإنسانة ودودة، وقارئة دائمة لمواد المساعدة الذاتية.

وفي أحد الأيام كانت تجلس إلى مكتبها مع نظرة متحيرة على وجهها. فسألتها بينما أتوجه نحوها: "فيم تفكرين؟".

فقالت: "كنت فقط أجلس هنا أفكر في جميع الأشياء التي نحاول فعلها لإسعاد أنفسنا؛ كالعلاقات الجيدة بالآخرين، أو جني المال، أو

ممارسة هوايات، أو اكتساب المزيد من الأصدقاء، وما إلى ذلك. ثم خطرت لي فكرة: ماذا لو قررنا في أحد الأيام أن نكون سعداء بدلًا

من هذا؟ ".

مضينا في يومنا، ولكن ظل هذا الكلام يدور في رأسي كفيروس لا يمكنني التخلص منه. فكنت أتساءل قائلًا، ماذا لو لم تكن السعادة

بالخارج إطلاقًا، سواء في أي شيء نفعله أو لم نفعله، ولا في أي شيء نتلقاه أو لم نتلقه؟ ماذا لو كانت السعادة اختيارًا، يزداد توافره

أو يقل في أية لحظة نختار فيها أن نركز على حالتنا الداخلية؟

يسمى اللص الرابع الاستهلاك - اللص الذي يخبرنا بأن شيئًا خارج أنفسنا هو ما نحتاج إليه لتحقيق السعادة، ويحاول أن يخفي عنا

حقيقة أن بإمكاننا اختيار السعادة في أي وقت، وجميعنا نعلم، بشكل بديهي بالطبع، أن السعادة لا تأتي من استهلاك شيء، لأننا جميعًا

نعرف أشخاصًا "لديهم كل شيء"، ولكنهم دائمو عدم الرضا، إضافة إلى من "لا يملكون شيئًا" ويبدون أنهم سعداء. هذا اللص أشبه

بشخص ظمآن ومعه زجاجة كبيرة من المياه العذبة الصالحة، ولكن لديه ثقبًا في حلقه. في بعض الفلسفات تصور للروح أنها " شبح

جائع"، طيف دائم البحث عن شيء ما، ولكن أيًّا كان ما يجده، لا تزال الروح جائعة.

ويستمر هذا اللص في الهمس بشعار ماكر في أذنيك والذي يكون على نحو: "إذا امتلكت الشيء س وعندما تمتلكه، ستكون سعيدًا".

يمكنك ملء الفراغ: سأكون شديد السعادة إذا امتلكت ... منزلًا أكبر أو زوجة أجمل أو المزيد من النجاح الخارجي أو جسدًا جديدًا أو

كتابًا ذا أفضل مبيعات أو المزيد من الأصدقاء على موقع فيسبوك أو منزلًا مجددًا أو المزيد من المتابعين على موقع تويتر أو المزيد من

الشهرة أو الأقل منها أو المزيد من وقت الفراغ أو المزيد من العمل، وما إلى ذلك.

لا تنخدع في الاعتقاد أن هذا يتعلق بالاستهلاك الذي نفكر فيه في المعتاد، فنحن عادة ما نفكر في الاستهلاك على أنه شراء الأغراض،

ولكن هذا اللص أمكر من هذا بكثير؛ فإنه يخبرنا بأن السعادة بالخارج .

السعادة اختيار، وهذه هي الحقيقة التي يحاول هذا اللص جاهدًا أن يخفيها عنا.

الرجل الذي ضيع مفتاحه

توجد قصة رائعة في إحدى الثقافات تظهر لنا بحق ماهية هذا اللص.

كان يوجد رجل يسير إلى منزله في وقت متأخر من الليل فرأى صديقه "مُلا" جاثيًا على يديه وركبتيه في ضوء الشارع، حيث كان من

الواضح أنه يبحث عن شيء.

فسأله: "يا مُلا، ماذا أضعت؟".

فرد عليه: "مفتاح منزلي".

فقال له صديقه: "سأساعدك في البحث، أين أسقطته تحديدًا؟".

فقال: "هناك، في منزلي".

"إذن، لِمَ تبحث عنه هنا؟".

"لأنه يوجد ضوء أكثر هنا".

ترسم هذه القصة إطارًا فكاهيًّا عند قراءتها للمرة الأولى، كشيء أشبه بنكتة في مسرحية هزلية قديمة، إلى أن تضع اللص الرابع بطلًا

لها. يمثل "مُلا" جميعنا بينما نبحث خارج منزلنا عما لا يمكن العثور عليه في الخارج. إننا نبحث عن السعادة خارج أنفسنا؛ لأن اللص

حملنا على الاعتقاد أنه من الأسهل العثور على أي شيء بالخارج، والعمل بداخل المنزل أصعب، ولكن نظرًا لأنه المكان الذي توجد فيه

السعادة، فيجب علينا الدخول.

في تأملي اليومي، دائمًا ما أختمه بشعار، ويبدأ شعاري الشخصي - الذي أردده عدة مرات خلال جلستي للتأمل في كل يوم بعبارة أنا

أختار الرضا ، وقد اختيرت هذه الكلمات بعناية شديدة. واختيرت كلمة الرضا لأنني أعتقد أنه ليس من الممكن اختيار الشعور بالسعادة

دائمًا، ولكن يمكننا اختيار الشعور بالرضا، والرضا - الذي هو قرار بتقبل الأمور كما هي في هذه اللحظة الجارية - هو في الحقيقة اختيار

ألا تكون "تعيسًا". ومتى وجدتُ نفسي أشعر بالتعاسة، فإنني أردد لنفسي أنا أختار الرضا .

عندما أخبرت أحد الغرباء بهذه الفكرة مؤخرًا، أخبرني بأن هذا الكلام جلب له راحة فورية، وقال: "فهمت الأمر، فأيًّا ما كان يحدث في

اللحظة الراهنة، فإن لديَّ القوة لاختيار ألا أكون تعيسًا، ولا يعني الرضا ظهور ابتسامة على وجهي؛ بل تعني اتخاذ القرار بأن أشعر

بالسكينة".

خيار السعادة

الاستهلاك بالطبع هو أساس مجتمعنا الاستهلاكي كله، ولقد أسسنا للأسف نظامًا اقتصاديًّا مبنيًّا على اعتقاد كل منا أننا بحاجة إلى شراء

شيء ما للشعور بالرضا. فتطلب منك الإعلانات قائلة "افتح تفرح" لزجاجة كوكا كولا، كما لو أن السعادة تتطلب منا فتح أي شيء،

وتعدنا مواقع التعارف بأن السعادة على بعد لقاء واحد. وربما تعمل سيارتنا القديمة على نحو جيد، ولكن انظر مدى سعادة هؤلاء الناس

في السيارات الجديدة. أعتقد إذن أنها ليست مصادفة أن مجتمع "الشبح الجائع" الذي أنشأناه يدمر الكوكب حرفيًّا نتيجة لبحثنا بلا

هوادة عن السعادة في الخارج.

بل إن هذا اللص يكون مدمرًا في أبسط مساعي البشرية: العلاقات. ويخدعنا هذا اللص لنظن أن مصدر سعادتنا يكمن في استهلاك

الحب، وأننا سنكون سعداء إذا ما حملنا الآخرين على حبنا. مع أن الحب - حب الذات - ملكنا في الأصل ونحن نمتلكه دون الحاجة لأي

شيء خارجي. فاختيار كوننا شخصًا محبًّا وإبداء الحب نحو كل شخص نقابله هو أمر في

حيز سيطرتنا في الأساس، ومن المفارقة أن

أولئك المتمتعين بحب الذات - الذين يتصرفون بحب تجاه الآخرين - هم من يجذبون الحب نحوهم. أما من يصبون جام تركيزهم على

تلقي الحب، والسعي وراء استحسان الآخرين، وعلى " استهلاك الحب"، هم من نجدهم أقل قابلية للحب، والحصول على الحب ليس

سر السعادة، ولكن أن يصير المرء محبًّا هو السر وراءها.

وفكرة أن السعادة اختيار، وأنها شيء يمكننا بلوغه في أي وقت، هي فكرة شديدة البساطة والجوهرية لدرجة أننا غالبًا ما نقاومها. لقد

اعتدنا التفكير في السعادة بصفتها منتجًا ثانويًّا لشيء آخر لدرجة أنني عندما أخبر الناس بأن علينا اختيار الرضا، يصاب الكثيرون منهم

بالانزعاج بعض الشيء. ولأكون صريحًا، فأحيانًا ما يزعجني هذا الأمر عندما أذكر نفسي به! راقب شعورك عند التذكرة بأن الرضا اختيار

يمكنك اتخاذه ببساطة في أي وقت. ولاحظ الطريقة التي يحاول اللص أن يكذب عليك بها، مدعيًا أنه شيء يجب السعي لاكتسابه.

لا يعني الأمر أننا لا نستطيع الاستمتاع بالأشياء أو الأشخاص خارج أنفسنا، أو أنه لا ينبغي علينا ذلك؛ فضوء الشمس ممتع بالنسبة لي،

ولكن اختيار التعاسة والسخط عندما تمطر السماء هو اختياري، وأخذ إجازة جميلة هو مصدر للسعادة، ولكن اختيار التعاسة عند

عودتي للمنزل هو ببساطة كذلك - اختيار، والتمتع بعلاقة رائعة هو مصدر للسرور، ولكن فكرة أنه لا يمكن للمرء أن يكون سعيدًا من

دون علاقة هي خدعة. يخبرني اللص بأنه عندما يكون الجو مشرقًا، وعندما أكون في إجازة، وعندما أكون في علاقة، حينها سأكون

سعيدًا.

وكما هي الحال مع جميع اللصوص، فالمفتاح لطرده من منزل حياتك يكمن في كونك حذرًا منه. بمعنى أن تنتبه - ومن دون إصدار

الأحكام على نفسك أو حتى على اللص - إلى الطريقة التي يظهر بها اللص بينما تشرع في يومك. فعندما تمطر السماء ويهمس اللص

في أذنيك قائلًا: "ليت الجو كان مشمسًا"، يمكنك الانتباه لوجوده بهدوء ثم تنحيته جانبًا.

إن السعادة والرضا ناتجان من العقل، ولهذا السبب أجرى شكسبير هذه الكلمات على لسان هاملت: "لأنه لا شيء جيد أو سيئ، إنما

التفكير هو ما يجعله كذلك".١ هذه المعلومة البسيطة مغيرة للحياة، ولكنها نادرًا ما تكون مقبولة. والسعادة ليست في الأحداث، إنما هي

في رد فعلي على ما يحدث.

ولكن إذا كانت السعادة اختيارًا، فهل هذا يعني أن الشعور بالحزن ليس طبيعيًا؟ وهل مشاعر الحزن مثلها كمثل التعاسة؟ وهل تعريف

الحياة الجيدة والمستحقة والتي مرت على النحو الأمثل أنها حياة نكون في مزاج سعيد فيها دائمًا؟

إننا نعلم الآن أن بعض الناس يعانون حالات فسيولوجية تجعل من الصعب عليهم التحكم في حالاتهم المزاجية، وبالطبع، فإننا نكتشف

علاجات جديدة لهؤلاء الأشخاص لمساعدتهم، ولقد استفاد بعض أفراد عائلتي من هذا الأمر، ولا ضير من تناول الأدوية التي تساعد

على توازن الحالة المزاجية للمرء؛ ولكن لا تزال الطرق الموصوفة هنا لمساعدتنا على اختيار السعادة ذات فائدة، حتى لو كنت من

هؤلاء الأشخاص.

لن أتفاجأ إذا وجدت ذات يوم أنه توجد حبة دوائية للسعادة متاحة للجميع، والتي ستحفز المخ لإفراز كيماويات السعادة عند رغبتنا.

فلم نتعب أنفسنا بتعلم ترويض اللصوص بينما يوجد - أو سيوجد في أحد الأيام - دواء يجعلنا جميعًا نشعر بالسعادة طوال الوقت؟

هذا سؤال مهم وعميق، نظرًا لأنه يطرح السؤال عما إذا كان كل من الحزن والأسى والأسف مشاعر إنسانية قيمة. فهل الحياة البشرية

الجيدة تتمثل في عدم معاناة أي من هذه المشاعر؟ لعل الحياة البشرية الكاملة هي حياة تشمل هذه المشاعر غير السعيدة، لا كأمور

خارجية يجب اجتيازها، وإنما كفرص لنا لنطالب بقدرتنا البشرية على اختيار الرضا حتى في "المشاعر" السلبية؟

وحتى هنا يكذب اللص علينا، فهو لا يخبرنا بأن السعادة موجودة بالخارج فحسب، بل وأن المشاعر السلبية والحزن هما العدو. وربما

تكون مزعجة في بعض الأوقات، ولكنها ليست العدو. وإذا عرفنا السعادة أنها فقط الشعور بالسرور عندما يكون كل شيء على ما يرام،

فإننا نغفل جزءًا مهمًّا لما يعنيه كونك إنسانًا. ويمكن اختيار الشعور بالرضا حتى في أوقات الحزن التي تحتاج فيها إلى المشاعر

السلبية.

تشير الأبحاث إلى أن بعض العواطف التي نراها سلبية هي في الواقع لها فائدة إيجابية في البقاء الإنساني. فقد اكتشف الباحثون في

جامعة نيو ساوث ويلز في أستراليا أن الحزن في الواقع يزيد التحفيز، والمثابرة، والسخاء.٢ وكونك إنسانًا مثقفًا يعني كونك مسيطرًا

على عالمك العقلي - أي قدرتك حتى على السمو فوق المشاعر الحزينة التي تحدث لنا واختيار الرضا، وكل حدث غير سعيد يقع لنا هو

طريقة لإعادة اكتشاف الرحلة الروحانية الحقيقية، وهي اختيار حالتنا الواعية. وهذا أمر في نطاق سيطرتنا، ولكن على غرار جميع

أشكال السيطرة الأخرى، يجب تدريبها وضبطها.

سأكون سعيدًا لو...

العقل أشبه بعضلة: كلما دربناه، ازداد قوة، ومن التمارين البسيطة: التحلي بالوعي التام متى وجدت نفسك تفكر قائلًا سأكون سعيدًا

لو... أو قائلًا سأكون سعيدًا حين... فهاتان العبارتان دليل على أن اللص في المنزل، ولا يهم كثيرًا ما يأتي بعد هاتين العبارتين لأن

الكلمات التي ستتبعهما لن تجعلك سعيدًا. بمعنى أنك لا تحتاج إليها لتختار السعادة والرضا.

متى وجدت نفسك تفكر بكلمتي " إذا" أو " حينما" ، فاستبدل بذلك المنظور هذا الشعار البسيط:

يمكنني اختيار السعادة والرضا الآن، وهما نتاج عقلي، لا نتيجة لما يحدث. سأختار

السعادة الآن.

سيكون عليك فعل هذا في البداية لمرات عدة، وسيبدو الأمر أنه مجرد تدريب ذهني عند اعتراض عقلك غير المُدرَّب على الأمر؛ ولكن

اللص هو المعترض في الواقع، وذاتك الحكيمة تعلم الحقيقة بالفعل. والطريقة الوحيدة للتخلص من هذا اللص، وذلك بعدم السماح له

بغزو منزلك. عليك أولًا طرده، ومن ثم سيدرك أنه غير مرحب به، على الأقل ليس في منزلك.

يبدو الأمر بسيطًا، وهو كذلك، ويبدو أنه سيتطلب الصبر لإعادة برمجة عقلك، وهو كذلك؛ ولكن ما إن تتقن الأمر، ستجد السعادة دائمًا.

الاستهلاك في المجتمع

هذا اللص يسلب الكثير من البشرية أيضًا في كل من اللحظة الراهنة والمستقبل. يجب أن ندرك أن الشبح الجائع ذاته الذي يبقينا

محاولين العثور على السعادة في الخارج كأفراد هو جزء مما يبقي المجتمع كله مستهلكًا من دون أية صلة فعلية بعواقب هذا

الاستهلاك. أنا لا أعارض الاستهلاك ولا أبغض الأشياء الجميلة، أو التكنولوجيا الجديدة، أو زوج الأحذية الجميل؛ ولكن وجود نظام

اقتصادي كامل يعتمد على استهلاكنا دائمًا وإلا المخاطرة بانهيار النظام كله هو نظام يسيطر علينا أكثر مما نسيطر نحن عليه، وهذا

يحدث خللًا للجنس البشري بالكامل بقدر الخلل الذي يحدثه على مستوى الفرد.

انتقلنا مؤخرًا إلى منزل جديد. وعندما كنا نستعد للانتقال، أدركنا كم الملابس والأحذية

والممتلكات التي احتفظنا بها على مر الأعوام

والتي بالكاد كنا نستخدمها، وكان كثير من الملابس قد تم ارتداؤها مرة واحدة فقط. وبتذكر بعض هذه الأشياء، خطر ببالي أن كثيرًا

منها تم شراؤه في لحظة كان اللص حاضرًا فيها معي في المتجر. فربما لم أكن أشعر بالسعادة وشعرت بأنني بحاجة لإدخال السعادة

عليَّ. وبالطبع، لم يف الشيء الجديد بوعده.

إن منزلنا الجديد مزدوج، ونحن نتشاركه مع ثنائي آخر. وبعيشنا في نصف منزل، مع ثنائي آخر يجاورنا، لم يسعني سوى التفكير بشأن

تركيز مجتمعنا على الاقتناء. يبدأ الأمر منذ طفولتنا، فعندما نصرخ في وجه طفل آخر قائلين: "هذه لعبتي !". وهكذا يعزز اللص شعورنا

بالانعزال والوحدة، ونصير مهووسين بـ "لي" و "ملكي" بدلًا من " لنا" و" نحن" . فبدأت التفكير في عدد الأشياء المشتركة الموجودة

بين مسكنينا، والتي نادرًا ما يستخدمها أي منا.

إن أحد أكثر التوجهات الإيجابية لعصرنا الحديث هو ما يسمى باقتصاد المشاركة حيث يتشارك الناس كل شيء بدءًا من سياراتهم إلى

منازلهم، ولا يدري خبراء الاقتصاد والحكومات والشركات ما يمكنهم الاستفادة به من تشارك الناس الأشياء بأساليب جديدة. فعلى

جانب، إنها نزعة عملية للغاية توفر قدرًا كبيرًا من المال على كل منا، ولكن يوجد عنصر أعمق في هذه النزعة. يذكرنا مجتمع المشاركة

أن امتلاك شيء ما ليس مصدرًا للسعادة.

بينما كنا نتناقش مع المُلاك المشاركين في منزلنا المزدوج بشأن المنزل الجديد، أدركنا أنه توجد الكثير من الأشياء التي لسنا بحاجة

لامتلاك اثنين منها؛ فلم نكن نحتاج إلا لسلم واحد، وجزازة عشب واحدة، ومشذبة حشائش واحدة، وما إلى ذلك. ولم يسعني سوى

التساؤل عن المدى الذي سنبلغه إذا كنا منفتحين بحق على أساليب مختلفة للمعيشة في هذا العالم. بالطبع ربما يقول لنا خبراء

الاقتصاد إن اقتصاد المشاركة مضر بالنمو لأننا سنحتاج إلى سيارات وجزازات وسلالم أقل؛ ولكن السؤال الأعمق الذي يستحق التأمل

كمجتمع هو ما الذي دفعنا في الأساس إلى إنشاء نظام يعتمد على الاقتناء وعلى الاستهلاك الدائم والمركز على الذات ؟

إعادة تعريف الحياة الجيدة

من بين أحد أهم النقاشات التي يمكن لأي مجتمع الخوض فيها هو كيفية تعريف "الحياة الجيدة". لقد عرَّف عالمنا الحياة الجيدة

بأساليب عدة على أنها حياة مليئة بالكثير من المقتنيات الشخصية، إضافة إلى المرور بالكثير من التجارب المتنوعة. ويمكن التعبير عن

هذا الأمر من خلال الناتج القومي الإجمالي، والذي يقيس الصحة المجتمعية من خلال حجم السلع التي ننتجها ونستخدمها. وتوجد

عواقب لهذا التعريف للحياة الجيدة، حتى وإن لم يكن مقصودًا؛ فالحياة الجيدة المبنية على المقتنيات تعني أن لدينا كمية كبيرة من

الأغراض التي لا يتم استخدامها إلا قليلًا.

تقبع السيارات في ممرها الخاص في المنزل لساعات، ويعيش الجيران متلاصقين ولديهم جزازات عشب تستخدم مرة فقط في

الأسبوع، وتظل المنازل والغرف فارغة، وجهاز إزالة الثلج الذي يمكن مشاركته بسهولة يشغل مساحة من كل مرآب في الشارع. ولا

أدعي الفضيلة بهذا الشأن؛ ففي مرحلة ما كان لديَّ منزل أساسي ومنزلان آخران لقضاء الإجازات. وكان منزلا الإجازات يظلان فارغين

معظم العام، ويعود هذا جزئيًّا لأن كثيرًا من الآخرين كانوا يريدون امتلاك الجزء الصغير الخاص بهم من النعيم؛ فلم يكن يوجد

مستأجرون كافون لشغل المنازل عندما لم نكن نستخدمها.

وينتج عن هذا الاستخدام الجزئي هدر هائل بشكل كافٍ، في كل من الجانبين عند إنتاج الأشياء وعند التخلص منها. والتكاليف البيئية

للأمر واضحة إلى حد ما: وجود المزيد من الكيماويات السامة في عملية التصنيع، وتدمير المزيد من الغابات لصناعة الأثاث وبناء

المنازل، وانتشار المزيد من الكربون في الأجواء، والمزيد من مواقع النفايات المليئة بها، والمزيد من المواد البلاستيكية التي تملأ

المحيط بينما تتحلل مخلفاتنا، أما التكاليف البشرية فهي أقل وضوحًا.

كل شيء نمتلكه يتطلب منا مقايضة شيء آخر مقابله، الذي عادة ما يكون وقتنا. فإننا نعمل لساعات طويلة وبجد في معظم الوقت

لنجمع كل هذه المقتنيات التي نادرًا ما تجلب السعادة المنتظرة. وغالبًا ما تكون ساعات العمل الطويلة ذات قيمة، ولكنها ليست قيِّمة

بالنسبة لبعض الناس بقدر الأشياء الأخرى التي ربما يمضون وقتهم فيها، كالوقت القيم مع العائلة والأصدقاء، والتطوع، والهوايات،

والأعمال الصالحة. عندما تخليت عن منزلَيْ قضاء الإجازات، استطعت زيادة تركيزي على العمل الذي كان هادفًا بالنسبة لي. وصرت

أرفض مهام العمل التي كنت أتولاها لمجرد تغطية النفقات المستمرة لهذين المنزلين، وصار بإمكاننا الآن التفكير في تقاعد زوجتي حتى

يمكنها البحث عن عمل هادف بشكل أكبر بالنسبة لها.

لقد تجنب الكثيرون من أجيال الألفية المقتنيات وأنفقوا معظم أموالهم على خوض التجارب مثل السفر، وإننا لا نحب الاعتراف بأن

تجاربنا هدامة بالقدر نفسه للكوكب كما هي هدامة لمقتنياتنا؛ فالانطلاق في رحلات بحرية أو السفر حول العالم لإثراء الحس الفردي

بالكينونة، أو أحيانًا للهرب من الملل النابع من حياتنا الروتينية في المنزل، له تبعاته في كل من البيئة وتراجع الأماكن الطبيعية القديمة.

وقبل أن تظن أني أؤيد الاشتراكية أو بناء منزل ضيوف في حديقتك الخلفية والتعهد بعدم السفر مرة أخرى، دعني أؤكد لك أن هذا

ليس مقصدي، كما لا أحاول تحميلنا جميعًا قدرًا كبيرًا من الذنب ؛ فلا شيء خطأ بشأن الإعجاب بالأمور الجميلة، ومؤكد أن التجارب

التي توسع مدارك العقل (والقلب) كالسفر لبلد غريب لها مزايا مهمة. ورغم ذلك فالسؤال عن كيفية تعريفنا الحياة الجيدة، بالنسبة

لأنفسنا وللمجتمع، هو نقاش مهم يجب علينا خوضه.

ويريد اللص منا تعريف الحياة الجيدة أنها الحصول على شيء من خارج أنفسنا، ولكننا جميعًا نعلم في قرارة أنفسنا أن الحياة الجيدة

لـها نظـام داخلـي، وسـتظل كـذلك؛ فـالحياة الجيـدة مـوجودة فـي عقولنـا، كما نعلـم أن العلاقـات والحـب يغـذيان الـروح بطـرق لا يمكـن

للأغراض تغذيتها بها أبدًا.

إذن كيف نروض اللص في المجتمع؟

إليك نقطة ابتداء محتملة: في كل مرة أرغب في شيء خارجي، ربما أطرح أسئلة مثل هل سيجلب هذا السعادة لي؟ هل أنا بحاجة لهذا

بالفعل؟ كيف ألبي هذه الحاجة بأسلوب لا ينشر المزيد من الدمار؟ ويمكننا جميعًا البدء في طرح أسئلة طرحتها أنا وجاري بخصوص

منزلنا المزدوج الجديد: ما الذي يمكننا تشاركه؟ ويمكننا مد نطاق هذا النقاش ليشمل أحياءنا، فعندما نرغب في المرور بتجربة أو شراء

شيء له عواقب بيئية أو اجتماعية، يمكننا اختيار مواجهة هذه الأسئلة بدلًا من تجاهلها. ربما مثلما فعلتُ مع منزلَيّ قضاء الإجازة لديَّ،

قد تتوصل أنت إلى أن هناك خيارًا آخر سيجعلك سعيدًا ويكون أفضل بالنسبة للعالم الأكبر.

وبالنسبة للمجتمع الأشمل، يمكننا البدء بطرح السؤال، كيف يمكننا إنشاء نظام يدخل علينا السعادة من دون كون الاستهلاك اللا نهائي

هو دافعنا الوحيد؟ لقد توقع خبراء التنبؤات المستقبلية منذ عقود مضت أن التكنولوجيا ستحرر البشر ليحظوا بالمزيد من أوقات

الفراغ، وأننا عندما نصير أكثر إنتاجية من خلال استغلال الآلات، سيتاح لنا المزيد من الوقت لنسعى وراء ما نحب؛ ولكن العكس هو ما

حدث بالطبع؛ ففي الدول النامية والمتقدمة، يعمل غالبية الناس لساعات أطول من أي وقت سبق، ومن أسباب ذلك أن النظام

الاقتصادي الذي أنشأناه يستلزم الاستهلاك حتى يتسنى للناس العمل. واحتكرت الآلات معظم عملنا، تاركة إيانا في عالم أكثر تسارعًا،

ومستميتين في محاولة جمع أشياء قُصد صنعها للاستخدام القليل، واعدة إيانا بالسعادة التي لا يمكن بلوغها أبدًا.

أتمنى لو كنت أتمتع بالحكمة الكافية لأعلم أي الأنظمة ينبغي أن يحل محل النظام الذي أنشأناه، ولكنني لست على هذه الحكمة الكافية.

وبالتأكيد، فالخطوة الأولى هي رؤية اللص على حقيقته. إنه يكذب علينا بشأن مكان العثور على السعادة، وبسبب ذلك يعمل جنسنا

بأكمله بقدر أكبر مما ينبغي ، من أجل الحصول على أشياء لا يحتاج إليها على الأرجح، وفي خضم هذه العملية فإننا ندمر نظامنا البيئي

الذي نعتمد عليه لنحيا. لا يمكن ترويض أي لص ما لم تتم تسميته؛ لذا على الأقل فلنسم اللص بأنه سارق رفاهتنا الجماعية، ثم نبدأ في

خوض نقاشات جديدة بشأن تعريف الحياة الجيدة التي لا تضع الاستهلاك والاقتناء في محورها.

ممارسة اليوجا على الشاطئ

منذ أعوام مضت وبينما كنت في إجازة في جامايكا، كنت أحضر جلسة يوجا يومية مع معلم حكيم، وكان يطلب منا في نهاية كل

جلسة أن نتخيل مكانًا جميلًا، سواء كان خياليًا أو حقيقيًا. وكانت لنا حرية اختيار المكان الذي نشعر فيه بالسكينة والسعادة والرضا.

وربما يكون هذا المكان شاطئًا أو غرفة هادئة أو دار عبادة أو قمة جبل. وكنت أختار ساحة فارغة في الغابات، محاطة بأشجار عملاقة

وقديمة، مع وجود أشعة شمس متسللة تدفئني حيث أجلس، وكانت الطيور تغني والسماء صافية.

كان يطلب منا الذهاب إلى هذا المكان وتجربة الشعور العميق بالرضا الذي أحسسنا به.

وقال: "هذا هو مكانكم، وهو موجود بداخلكم. وفي أي وقت، وخلال أي يوم، وبصرف النظر عما يجري حولكم، فهذا مكان يمكنكم

الذهاب إليه. وليس على أحد اصطحابكم إليه، ولا على أحد إعطاؤكم الإذن بالذهاب إليه، وعندما تصلون هناك، سيكون الرضا قد

تملككم. وإياكم والنسيان: يمكنكم الذهاب إلى هذا المكان في أي وقت تريدون، والشخص الوحيد الذي يمكنه منعكم هو أنفسكم".

دفعني هذا إلى التفكير في القصص التي قرأتها عن أشخاص نجوا من ظروف خارجية بشعة مثل اتخاذهم رهائن أو أسرى حرب. وكثير

منهم - بالأخص من تمكنوا من الحفاظ على شيء من الهدوء - كتبوا عن هذه الفكرة بشكل أو بآخر. ولحسن الحظ فمعظمنا سيجد أن

التحديات اليومية أمامنا لبلوغ السعادة من الممكن السيطرة عليها. تذكر أن اللص يريد منك الاعتقاد أنك بحاجة إلى شيء خارج نفسك

لتصير سعيدًا. وهذا اللص ليس صديقك، وهناك مكان للشعور بالرضا، وهو بداخلك بالفعل.

أربع طرق لطرد اللص الرابع

- اشرع في جلسة تأمل يومية تبدأ فيها بترديد الشعار القائل، أنا أختار الرضا، وابحث عن طريقة تذكر بها نفسك أن السعادة ليست

بالخارج .

- متى وجدت نفسك تقول سأكون سعيدًا عندما... أو سأكون سعيدًا لو... ، أوقف هذه الأفكار وعد إلى المنزل الداخلي حيث توجد

السعادة، وركز على اختيار كونك سعيدًا الآن.

- تحدَّ المستهلك بداخلك. متى شعرت بالإغراء لشراء شيء ما، سل نفسك إذا كان سيجلب إليك سعادة حقيقية. وليست المشكلة في

الشيء نفسه، وإنما في الاعتقاد أنه سيجلب السعادة.

- بالنسبة للمجتمع، لنطرح السؤال الأعمق: كيف ننشئ نظامًا يوفر أسباب المعيشة الإنسانية ولكنه لا يستعبدنا لصالح أشياء ولاستهلاك

لانهائي يدمر الأرض؟ اختر أن تمهل أنت نفسك. تشارك الأشياء، وقلل المشتريات، وتخلص من المقتنيات التي تأخذ منك قيمة أكبر

مما تضيف.

شعار حياة

يمكنني اختيار السعادة والرضا الآن، وهما نتاج عقلي، لا نتيجة لما يحدث. سأختار السعادة الآن.

الفصل السادس

اللص الخامس: التراخي

اللص الأخير - وهو التراخي - لص ماكر. في الواقع، ربما يظهر من النظرة الأولى كمصدر للسعادة وليس حاجزًا أمامها. وهذا اللص أشبه

بشخص كسول يجلس على الأريكة، وجهاز التحكم عن بعد في يده، وهو يريد البقاء على القناة التليفزيونية نفسها، وفي الوضعية

المريحة نفسها، عالقًا في الروتين الذي لا يمنح الحياة، وهو لا يهتم بعواقب هذا الروتين، حتى وإن كانت القناة التي نحن عندها لم تعد

تجذب اهتمامنا أو تخدم احتياجاتنا الأسمى.

هناك قصة تقدم صورة رائعة لحالنا عندما يدير هذا اللص حياتنا.

كان هناك رجل يمتطي جوادًا كبيرًا ينطلق من قرية صغيرة، وكان الجواد يجري بأقصى سرعته، وبدا الرجل كأنه سيقع في أية لحظة.

فنادى شخص غريب الرجل قائلًا: "إلى أين تذهب؟".

فرد الرجل صارخًا: "لا أعلم، سل الجواد!".

إذا ما سيطر هذا اللص على منزلنا، فإننا نصير كهذا الرجل على الجواد: نجد أنفسنا وكأننا موجهون بشكل آلي، منقادون بالروتين

والعادات التي ربما تبدو مريحة ولكنها في الواقع لا تخدمنا.

عقلك والسعادة

يميل البشر إلى حب النظام، ويبدو أن عقولنا مجبولة على إيجاد النظام من الفوضى، وإننا نجد وجوهًا في السحاب، ونصنع أشكالًا

نجمية في مجموعات النجوم البعيدة، ونستخدم عقولنا المنظمة لحل المشكلات العملية

بشكل يومي. إنها هبة رائعة، ورغم ذلك توجد

مفارقة في طبيعة العقل البشري في هذا التناقض البسيط: إن عقولنا مجبولة على الروتين، لكنها تتحمس للتغيير.

من منظور علم الأعصاب، فعقولنا ميالة للعادات، وعقلنا الباطن هو ما يتخذ الغالبية العظمى من قراراتنا، وهو أمر شديد الفاعلية ويوفر

الطاقة للقرارات الكبيرة أو الجديدة، التي تُتخذ من خلال عقلنا الواعي. وبهذه الطريقة نميل بطبيعة الحال إلى التلقائية قدر الإمكان،

فكما يحب صديقي المؤلف " مارشال جولدسميث" أن يقول: "البشر مجبولون على مجرد الاستمرار في فعل ما كانوا يفعلونه".

ورغم أن عقولنا مجبولة على الروتين، فإننا نتحمس للتغيير؛ ففي كل مرة نخوض فيها تجربة جديدة، أو نقابل شخصًا جديدًا، أن نتعلم

شيئًا جديدًا، أو نأكل طعامًا جديدًا، أو نزور مكانًا جديدًا، فإننا نحصل على دُفعة من كيماويات السعادة في أمخاخنا، والسبب وراء هذا

الأمر بسيط: فالمعلومات الجديدة تعني أن علينا التأقلم؛ لذا تنتبه عقولنا.

وكما أخبرني عالم الأعصاب " ألفارو باسكوال - ليون" ذات مرة: "إذا مررت بمكان وكان يوجد أسد هناك حيث لم أتوقع، فهذه معلومات

مهمة بالنسبة لي في المستقبل، وإذا عدت إلى المنزل وكانت زوجتي تتصرف برومانسية مبالغ فيها في حين لا تكون ثمة ضرورة لذلك،

فهذه بيانات مهمة". إذن فعقولنا أشبه بآلة لاختبار الفرضيات، وتتطلب المعلومات الجديدة اليقظة منا، لذا نتحمس؛ ويهيئنا هذا

الحماس إلى حقيقة أننا سنتعلم شيئًا مهمًّا للبقاء في المستقبل. أما في سائر الأوقات الأخرى فتتصرف عقولنا بصورة آلية.

الدليل الدامغ على أن التراخي لص هو أن عقولنا تتحمس بوجود التغيير؛ فجزء كبير من سعادتنا ينبع من خوض تجارب جديدة

ومواجهة تحديات جديدة واجتيازها، وتعلم مهارات جديدة، بينما الروتين يقتل الروح البشرية.

إن أحد الأنشطة التي أحب القيام بها مع المجموعات هو أن أطلب من المشاركين تحديد وقت شعروا فيه بأنهم على قيد الحياة بحق،

وأطلب منهم بعد ذلك رفع أيديهم إذا ما كان هذا الوقت من الانجذاب التام هو عندما كانوا يفعلون الأشياء نفسها التي كانوا يفعلونها،

أم أنه عندما فعلوا شيئًا جديدًا، كمواجهة تحدٍّ أو موقف جديد أو تجربة مكان جديد ومقابلة أشخاص جدد. وقالت الغالبية العظمى من

الناس إن أكثر الأوقات التي شعروا فيها بأنهم على قيد الحياة كانت في أوقات التغيير لا الروتين.

تظهر الحاجة إلى تنحية اللص الخامس جانبًا في نواح كثيرة من حياتنا؛ فلنضرب مثلًا بالعلاقات الرومانسية. فمن شأن الروتين وعيش

حياة رتيبة أن يقتلا الرومانسية؛ فالرومانسية تنبع من المفاجآت. ورغم أنه بإمكان الرومانسية أن تزدهر في روتين الحياة اليومية،

فكثيرون يتذكرون أكثر لحظات الحميمية انتعاشًا في أوقات المفاجآت أو التجديد، كنزهة مفاجئة في نهاية أسبوع ، أو مكان جديد

لممارسة العلاقة الحميمة، أو هدية خاصة كسرت النمط المعتاد، فعلى ما يبدو أن التجديد

والسعادة أمران متلازمان.

أظهرت الأبحاث الحديثة أن أجسادنا وأمخاخنا محبة للخروج على الروتين المألوف. لقد صار مرض الخرف وألزهايمر مشكلة صحية

كبرى لكل من العائلات والمجتمع، وتشير الكثير من الدراسات إلى أنه عندما يستمر الناس في تعلم نشاطات جديدة، بالأخص النشاطات

الجديدة والمثيرة للتحدي، مثل تعلم الفن الإيقاعي أو تعلم العزف على آلة موسيقية، فإن التقدم أو بدء فقدان القدرات الذهنية يقل

بشكل كبير. إذن فكلما خرجنا من روتيننا المعتاد وشغلنا أمخاخنا، ازداد نمو الخلايا ونشاطها.١

حتى التدريبات البدنية تتحسن عندما يُنحى هذا اللص. لقد كنت أمارس الجري على الآلة الخاصة به بالنمط نفسه لأعوام، فأجري مدة

٣٠ دقيقة على السرعة ذاتها، ولست مرات في الأسبوع. كما كنت أتبع النمط ذاته تمامًا في تمارين الأوزان لعدة مرات في الأسبوع.

وبدافع إحباطي مما بدا أنه نقص في إحراز التقدم بالنسبة لحالتي الجسدية، بدأت في البحث عن فائدة التدريب المرحلي عالي

الكثافة، والذي تُمارس فيه دفعات قصيرة من كل تدريب بكثافة عالية يتبعها تدريبات أقل حدة. ورغم أن كلًّا من التدريبات الثابتة

والتدريبات المرحلية لهما فائدة، فقد أشار بحث جديد إلى أن الجسم ربما يفضل التنوع كما يفعل العقل, فيما يتعلق بالفوائد للحالة

الجسدية وإنقاص الوزن. كما اكتشفت أيضًا أن الالتزام ببرنامج تدريبي يصبح أسهل عند التنويع، وهذا على الأرجح السبب لإصابة

عقولنا بالملل بينما نمتطي الجواد ذاته يومًا بعد يوم.٢

أن تعلق في نمط حياة معين

توجـد طريقـة ثانيـة وأشـد قـوة يسـرق اللـص الخـامس مـن خلالـها سـعادتنا منـا، علـى الصـعيدين الشـخصي والجمـاعي. إن نزوعنـا إلـى

التصرف بتلقائية آلية، وميلنا إلى الروتين يعنيان أنه من السهل علينا التمسك بالأنماط القديمة حتى وإن لم تكن متوافقة مع واقعنا

الحالي. هذا الروتين - أو ربما القوالب النمطية للسلوكيات والعقليات - تحبسنا في أنماط تقف معوقًا أمام سعادتنا ورضانا.

إليك مثالًا بسيطًا: كانت فترة المدرسة الثانوية فترة صعبة في حياتي؛ إذ كانت توجد بعض الأشياء التي تتآمر لتحيل مراهقتي إلى

جحيم؛ حيث كنت مصابًا بحب شباب فظيع وغالبًا ما كنت أنزعج بتسميتي " وجه الحبوب" من قِبَل زملائي. وقد كنت أدرس في

مدرسة صغيرة، حيث كان يوجد بالضبط فتاة واحدة مقابل كل ٢٤ فتى؛ لذا كان يصعب عليَّ الحديث إلى إحداهن. كان من العوامل

الأخرى التي جعلت مراهقتي صعبة كما هي الحال مع طلاب الثانوية ، كنت أنا من المجموعة الذكية، ولكنني كنت في مدرسة يحظى

فيها الرياضيون والفتيان المشاغبون" بتقدير أكبر. لم يكن من الرائع أن تكون ذكيًا؛ لذا حاولت جاهدًا التفوق في الرياضة، رغم أني

كنت متوسط القدرات.

صرت شديد الخجل، ونادرًا ما خاطرت بالفشل، ودائمًا ما كنت أحاول البقاء في

مواقف أضمن فيها النجاح. فصار شعاري في الحياة هو

الحماية مهما كانت التنازلات .

وبحلول الوقت الذي دخلت فيه الجامعة، زال حَبُّ الشباب لديَّ، وبدأت أحوز انتباه الفتيات، وصرت أخيرًا في بيئة تُقدر فيها مواهبي

الذهنية الطبيعية. فعلى جانب، بدأت أزدهر، ولكنني وقعت في النمط المريح للعب الآمن. لقد تغير الواقع، ولكن لم تتغير أنماطي

الداخلية. وبدلًا من المخاطرة بالتحدث إلى فتاة أعجبت بها، غالبًا ما كنت أتحدث إلى من أنا متأكد من أنها لن تصدني. وحتى لو لم تكن

إحدى العلاقات ناجحة معي، فكنت أستمر فيها بسبب برمجتي السابقة على أن أظل آمنًا، وكان متوسط علاماتي الدراسية رائعًا، لكنني

كنت أتجنب أصعب الصفوف وأكثر الأساتذة تطلبًا للحفاظ على علاماتي، إضافة إلى اعتزازي بذاتي. ورغم أنني تخرجت بمجموع

علامات مرتفع وكان باستطاعتي الانضمام إلى كلية دراسات عليا مرموقة، فقد اخترت كلية أقل من قدراتي، متخوفًا بشكل غير واعٍ مع

المنافسة من أصحاب الأداء العالي الآخرين.

لقد كان للتراخي والروتين اللذين اعتدتهما في المدرسة الثانوية أثر غير مفيد في شبابي، واستغرق الأمر مني أعوامًا لكسر هذه

الأنماط. وهكذا تمت إعاقة سعادتي - إضافة إلى قدراتي - لبعض الوقت بسبب نمط قديم للسلوكيات المكتسبة التي لم تعد تفيدني.

إن الكثيرين منا يحتفظون بأنماط للسلوكيات التكيفية التي ساعدتنا على البقاء جسديًّا

وعاطفيًّا في السابق لكنها لم تعد ذات فائدة لنا؛

لذا يحكم اللص قبضته على جهاز التحكم عن بعد، محذرًا إيانا من أننا إذا غيرنا القناة، فستحدث أمور سيئة. وبالطبع، فالعكس هو

الصحيح؛ فإنه عندما نغير الروتين الذي كان منطقيًّا بالنسبة لنا فيما مضى لآخر جديد وأكثر ملاءمة، فإننا نتمكن من زيادة مستويات

السعادة لدينا إلى أقصى حد.

إليك مثالًا آخر عن كيفية تربص هذا اللص بمغير القناة: لعلك كبرت بين عائلة يكون تجنب الخلافات فيها بأي ثمن، فعندما يُعبَّر عن

الخلاف، ربما يكون هذا طريقًا للانفجار أو العنف اللفظي أو الجسدي. فبطبيعة الحال يبدأ عقلك وأنت صغير بربط الخلافات مع

العواقب السلبية. فتعلمت البقاء هادئًا، وكبت حاجاتك، وإخماد أي خلاف محتمل ربما ينشأ في علاقتك مع الآخرين. ولقد كان هذا

النمط من السلوك لديك منطقيًّا، وساعدك على اجتياز بيت طفولتك، مثلما أن اختياري للعب الآمن الذي ساعدني على اجتياز المرحلة

الثانوية.

لم يعلمك أحد من قبل أن الاستعداد لإثارة المشكلات وحلها هو في الواقع أمر يساعد على إيجاد علاقات صحية. فإنك لم تر قط أنه

بعدم التحدث بشأن الأمور، فإن المشكلات تميل إلى التفشي والتفاقم، وربما تشعر بالامتعاض لكبت حاجاتك للحفاظ على السلام. ولم

تكن لديك قدوة في حل المشكلات بطريقة صحية؛ لذا انتهى بك الأمر إلى ربط

الخلافات بالنتائج السيئة على نحو خطأ. فلو كنت الآن

في علاقة، فإنك تتوقف عن اتخاذ أية خطوة كل مرة تظهر فيها بوادر خلاف. وهكذا فإن اللص يريد أن يبقيك عالقًا دائمًا في مجموعة

من العادات التي كانت ذات فائدة ذات مرة، ولكنها الآن بحاجة إلى التعديل.

ورغم أن بإمكاننا الاستمرار في ضرب المزيد من الأمثلة، فلعل ما سيكون مفيدًا بالنسبة لك هو التفكير في حياتك الخاصة. ما الأنماط

التي تعلمتها والتي ربما كانت مناسبة في سابق حياتك ولكنها لم تعد تفيدك؟ كيف يبقيك اللص متمسكًا بالروتين المضر بالإنتاجية؟

كيف يمكنك تحدي الافتراضات بشأن نفسك والعالم؟

طرد اللص

لقد أشرت عدة مرات إلى إطار عمل انتبه -أوقف -استبدل لطرد اللصوص، لذا فلنطبق هذا النموذج على لصنا الأخير. ربما يكون هذا

اللص هو الأصعب في ملاحظته؛ لأن التراخي والروتين ليسا سيئين في حد ذاتهما؛ ولأن الجذور العميقة للأنماط التي تهيمن على

حياتك تصعب رؤيتها بشكل موضوعي.

تكمن الخطوة الأولى في الانتباه إلى الأنماط في حياتك التي ربما تكون مترسخة بعمق بسبب التجارب السابقة، وبالنسبة لي فأحد هذه

الأنماط الخطيرة هو اللعب الآمن بالمحاولة في الأنشطة التي لديَّ إمكانية كبيرة للنجاح فيها فقط. ولا شيء خطأ جوهريًّا في هذا

النمط، ولكنه غالبًا ما منعني من السعي وراء ما أردته بالفعل أو من التحلي بالجرأة

لتمديد قدراتي، ورغم أنه من الصعب في معظم

الأوقات أو حتى من المؤلم أن يكون المرء على وعي عميق بهذه الأنماط، فهذا أمر ذو أهمية حاسمة.

على سبيل المثال، كان والد أحد أصدقائي مصابًا بالاكتئاب، وكان يحتاج إلى قدر كبير من الرعاية من قبل أبنائه، وعندما كان صديقي

طفلًا، كان يرعى والده برضا، ولكن هذا ليس المسار الطبيعي للأمور؛ ففي العالم النموذجي يكون الوالد هو من يوفر العناية العاطفية من

أجل طفله وليس الطفل هو من يفعل ذلك. يقول صديقي إنه الآن، بصفته شخصًا بالغًا، متى احتاج إليه شخص بشدة، يتسبب هذا له

في حالة انفعال قوي. فهو يرى الاعتمادية الطبيعية على أنها متطلبات مفرطة، وغالبًا ما يبتعد خوفًا من شخص يطلب الكثير منه.

ورغم ذلك هو مدرك جدًّا لهذا النمط، وأمضى وقتًا كبيرًا في محاولة فهمه، وهو واعٍ تمامًا لملاحظة الوقت الذي يدفعه هذا النمط إلى

امتطاء الجواد والدخول في حالة من التصرف دون تفكير، وكثيرًا ما يخبر صديقي المقربين إليه في العمل وفي حياته الشخصية

بنمطه ليساعدوه على محاربة نزوعه الطبيعي للانسحاب لمجرد أن أحدهم بحاجة إليه، والانسحاب من أحد المواقف هو سلوك مقبول

تمامًا، ولكنه ليس كذلك إذا كان مجرد إعادة اتباع نمط قديم. وهكذا استطاع صديقي من خلال أخذه الوقت الكافي ليعي القناة

الطبيعية التي هو مبرمج عليها، أن يبني علاقات صحية من خلال كونه داعمًا للآخرين بينما يحافظ في الوقت نفسه على الحدود

الصحية.

الخطوة التالية هي الإيقاف. لا يعني إيقاف اللص دائمًا أنك ستمتطي الجواد في اتجاه آخر, ولكنه يعني أنك لن تدع الجواد يسيرك.

عندما أسمع صوتي الداخلي يقول لي مارس اللعب الآمن ، يتحتم عليَّ أن أسأل نفسي إذا ما كان هذا الصوت يفيدني في هذه اللحظة

أم لا. عندما تسمع هذا الصوت يقول إن الخلافات أمر سيئ أو يقول هذا الشخص يطلب الكثير مني ، يجب عليك التوقف وسؤال

نفسك عما إذا كان هذا هو الصوت الذي تريد الإنصات إليه، وبكوننا واعين بالكامل، يمكننا طرح السؤال عما إذا كان أحد الأنماط القديمة

مفيدًا بالنسبة لنا في الموقف الحالي، وأحيانًا ما تكون الإجابة نعم، ولكنها غالبًا ما تكون لا.

وأخيرًا، فإننا نستبدل بنمط التفكير المتراخي نمطًا مختلفًا، ويمكن اختصار النمط الجديد لهذا اللص في الشعار التالي:

أنماطي لا تمثلني. مجرد كون هذه عاداتي، فهذا لا يعني أنها تفيدني، فيمكنني اختيار مسار جديد.

إن الوعي بنمط تفكير معين، ثم استبدال نمط آخر جديد به هو أمر له أثر عملي بالغ على حياتك اليومية. إن إحدى الفتيات من أقربائي

شديدة الخجل بطبيعتها، وذلك بسبب بعض المعاناة في طفولتها جراء الإساءات اللفظية، وكان في باطن هذا الخجل الاعتقاد أنها

ليست جيدة بالقدر الكافي في المواقف الاجتماعية، وأنها لن تكون على قدر المعيار المتوقع. وقد ظل هذا السلوك وأسبابه الخفية في

تطور دائم لسنوات، لذا كان من الصعب عليها أن تنفتح على الناس، وقد ظهر هذا سلوكيًا في عدم التواصل البصري، حتى في أثناء

حديثها مباشرة مع الآخرين؛ لكنها انتبهت إلى هذا النمط، وحددت موضع نشأته وسببها، وقررت أنها تريد إيقاف اللص من سرقة قدرتها

على التواصل مع الآخرين.

كان أحد القرارات التي اتخذتها هو إنشاء لعبة للحفاظ على الاتصال البصري؛ وألا تكون هي أول من يقطعه. وعندما بدأتْ في فعل هذا،

بدا الأمر غير مريح على الإطلاق بعد سنوات من تفادي الاتصال البصري. ولكن بتحويلها التواصل البصري إلى لعبة، وبهذه الطريقة لم

يصدر من منطلق الحكم على نفسها، تمكنت بشكل طبيعي من الحفاظ على هذا التواصل الأكثر ثباتًا. ولقد بدأ التركيز على التواصل

البصري في كسر النمط الأعمق، والذي كان الخوف من التواصل المفتوح مع الآخرين ومن عدم كونها جيدة بالقدر الكافي. كان هذا مثالًا

رائعًا على أنه كيف يمكن لإيقاف عادة ما دون إصدار أحكام ثم الاستبدال بها سلوكًا جديدًا أن يكسر الأنماط الفكرية المترسخة عبر

عقود من العمر. فعندما يتعلق الأمر بطرد اللص الخامس، غالبًا ما يكون الأفضل التركيز على تغيير السلوكيات أولًا، بحيث نتصرف كأن

نمط التفكير الجديد هو المهيمن بالفعل. ومن ثم يعزز السلوك الجديد نمط التفكير الجديد بصفته نمطًا مناسبًا.

يريد اللص منا الاعتقاد أن أنماطنا السابقة لحياتنا، والتجارب المبكرة التي شكلتنا، تصير قدرنا؛ ولكن الخبر الجيد من منظور علوم

الأعصاب هو أنه بالرغم من أن عقولنا مجبولة على الروتين، فقد أظهر بحث حديث في اللدونة الدماغية أنه يمكن تغيير العادات

القديمة في أية سن؛ ولكن الأمر يتطلب التدرب على أنماط وعادات جديدة حتى تحل محل القديمة منها. والخطوة الأولى هي الانتباه،

ثم الإيقاف، ثم الاستبدال. لن يبدو الأمر طبيعيًّا في البداية، ولكن مع مرور الوقت ستنشئ عادات جديدة تصير أقوى من العادات

الأخرى التي لم تعد تفيدك.

التراخي في العالم

يعمل اللص ذاته على المستوى العالمي، فكما يخدعنا اللص المسمى بالتراخي كأفراد لنستمر في امتطاء جواد يأخذنا في الاتجاه الخطأ،

ينطبق الأمر كذلك على جنسنا بأكمله.

كمثال أساسي، كان البشر تحت رحمة الطبيعة لآلاف الأعوام وبشكل يومي؛ حيث كان العالم كبيرًا، وكنا نحن صغيرين وقليلي العدد.

وإننا كجنس قد طورنا نمطًا لرؤية الطبيعة على أنها وافرة ولا تنضب. وصار لنمط تفكيرنا هذا هدف أساسي يتمثل في إخضاع

الطبيعة؛ فتعلمنا الصيد، وزرعنا الأرض حسب حاجتنا، وقضينا بشكل ممنهج على الأجناس البرية باستهلاكنا، وفي النهاية أخرجنا

مخزون ملايين من الأعوام من الوقود كالنفط والفحم وأحرقناهما لإنتاج الطاقة. وقد كان نمط التفكير هذا منطقيًّا عندما كان يوجد

بضعة ملايين من البشر إضافة إلى ما بدت أنها موارد طبيعية لانهائية.

ولكن كما أفادني نمط تفكير اللعب الآمن في المرحلة الثانوية، فإن أنماط الروتين المريح (شاملة كيفية رؤيتنا العالم) غالبًا ما تقف في

طريق نجاح المجتمع عند تبدل الواقع. وعلى غرار الرجل الذي يمتطي الجواد، فلا تزال البشرية تعدو في الاتجاه الأساسي ذاته

بالعقلية ذاتها التي أنشئت من أجل ظروف معيشية لم تعد موجودة.

يوجد اليوم ٦.٥ مليار إنسان على الكوكب - بزيادة ٤ مليارات شخص عما كانوا عندما وُلدت منذ ٥٨ عامًا. لقد تغير العالم الطبيعي الجوَّاد

بشكل كبير في خلال أقل من مقدار حياة فرد. ولقد كان نمط التفكير المريح المقتضي بإخضاع الطبيعة كما لو أنها لا تنفد مناسبًا لنا في

أحد الأوقات. ونظرًا لأننا ننزع إلى الروتين، على كل من المستويين المجتمعي والشخصي، فإننا اصطدنا قرابة جميع أنواع الأسماك

التجارية؛ وألقينا بأطنان من الأسمدة في المحيط، فقتلنا الشعاب المرجانية وتسببنا في ظهور مناطق ميتة كبيرة؛ وألقينا الكثير من

أطنان البلاستيك في المحيطات، فتسببنا في طفو أجزاء النفايات على مدى أميال؛ وفي انخفاض التنوع الأحيائي، والذي هو مجرى

الحياة لهذا الكوكب، وفي انقراض أجناس بمعدل يفوق بآلاف الأضعاف المعدل التاريخي؛ ومن خلال الانبعاثات الكربونية رسمنا مسارًا

لتغيير المناخ الذي نعتمد عليه. ولقد وقعت جميع هذه الأضرار، ليس بدافع شرير ولكن بسبب أننا ما زلنا نعيش بعقلية قديمة لم تعد

صالحة للاستخدام.

وما يثير الدهشة أنه لا يزال هناك الكثيرون من البشر يعتقدون أننا كبشر لسنا قادرين بالشكل الكافي على تغيير الكوكب بأكمله، وهم

بشكل ما محقون. فمنذ زمن قصير، لم يكن يوجد الكثيرون من البشر، كما لم تكن التكنولوجيا بحوزتنا متقدمة بما يكفي لإعادة تشكيل

وجه الأرض بطريقة من شأنها تعريض الحياة المستقبلية للخطر. لقد كان روتيننا المريح المتمثل في الاستهلاك الكثيف، واستخدام

الطاقة غير المحكوم، والتغاضي عن دور النظام البيئي الطبيعي الذي يؤديه في توفير رفاهيتنا، كانت كلها أمورًا منطقية بالنسبة لنا،

ولكن هذه الراحة الآن تهدد وجودنا.

وكمثال آخر هو الإيمان الراسخ برأسمالية السوق الحرة الموجودة بين الناس في العالم المتقدم، بالأخص في أمريكا الشمالية. تؤمن

هذه الأيدويولوجيات بأن الأسواق الحرة هي الحل لجميع العلل الاقتصادية والاجتماعية، وتوجد الكثير من المميزات لرأسمالية السوق

الحرة، وبالتأكيد فعند مقارنتها بأنظمة أخرى سبقتها، كالشيوعية والاشتراكية كما طبقت في أماكن مثل الاتحاد السوفييتي السابق،

فإنها تبدو الأفضل بين كل هذه الأنظمة. وهي كانت النظام الأمثل مقارنة بالاقتصاد الشمولي أو الاقتصاد الموجه اللذين قيدا الإبداع

البشري.

ولكن غالبًا ما يبقينا خوفنا من الأساليب الجديدة للتفكير مقيدين بنظام ربما هو مناسب من أوجه عدة، ولكنه أدى لظهور فجوات

متزايدة بين فاحشي الثراء ومدقعي الفقر، إضافة إلى التردي الشديد للبيئة العالمية في مقابل الانتفاع بفوائد قصيرة الأمد. ولقد

أوشك الجشع أن يهدم الاقتصاد العالمي في سنة ٢٠٠٨، ولا زال النظام يعطي الأولوية لإجمالي الناتج المحلي قبل رفاهية المواطن. ليس

القصد من أي من هذا الإشارة إلى أننا نعرف أفضل الأنظمة الهجينة لنحلها محل النظام الحالي، ولكن القصد هو إظهار كيف يمكن

للتراخي في الوضع الراهن أن يحول بيننا وبين طرح الأسئلة الصحيحة. تذكر أن هذا اللص يريدنا ممتطين لهذا الجواد، ظانين أننا

المسيطرون، بينما تكون العادة أو الروتين هما المتقدم في الطريق بالفعل.

ويمكن قول المثل على سوط الإرهاب، ففي عالم حيث يكون الأعداء دولًا أخرى، فإن عقلية أن الحروب تُربح بالقوة العسكرية واليد

الباطشة هي أمر منطقي تمامًا. لكن الواقع قد تغير؛ فصارت مكافحة العنف حربًا ليست بالأسلحة فحسب ، ولكن بالأفكار أيضًا. وفي

حال العنف العالمي، فإننا لا نحارب دولًا أخرى، بل مجموعات من الأفراد المتبنين اتجاهات فكرية تزداد انتشارًا حول العالم. وحتى فرد

ساخط متبنٍ لأيديولوجية فاسدة من شأنه التسبب في خسائر بشرية مدمرة.

يريد اللص الخامس منا أن نظل متمسكين بالأسلوب القديم في التفكير الذي كان مناسبًا في عالم لم نعد نعيش فيه، وبدلًا من التحدث

عن إقامة الجسور والفوز في حروب الأفكار، فإننا نمضي معظم وقتنا في التحدث عن كيفية الفوز بقوات عسكرية، وأمن، واستخبارات،

وقوة تكنولوجية أكبر. لا أقصد أن التكنولوجيا أو الجيش لا فائدة منهما في محاربة العنف - فهما مفيدان بالطبع. ولكن بيت القصيد هو

أننا متمسكون بالعقليات القديمة التي لا تنطبق بالطريقة نفسها على الواقع الجديد، وبهذا يمكن للمجتمعات ولدول كاملة أن تمتطي

جياد العادة بلا تعقل في خضم حياتنا.

فلنضرب على سبيل المثال الطريقة التي يكون التعامل بها مع العنف المحتمل في معظم أنحاء العالم الغربي، فمع ميل الشباب إلى

العنف حاولت معظم الدول إيجاد حل لهذه الظاهرة، حيث أوضحوا لهؤلاء الشباب أنهم مرحب بهم للعودة إلى موطنهم، وأنه عند

عودتهم سيتلقون المساعدة في التعليم، والعثور على مسكن، ومقابلة طبيب نفسي أو معالج، أو الحصول على أي شيء يحتاجون إليه

للاندماج بالكامل مرة أخرى في المجتمع، ورغم أن الإعلام وصم هذا البرنامج بتسميته "عانق مجرمًا"، فإن جذوره في الواقع ترجع إلى

علم النفس المدعوم بالأبحاث الراسخة.

تظهر الأبحاث أنه توجد علاقة وثيقة بين العنف وإهانة الشباب وشعورهم بالعنصرية، كما يتضح أنك إذا أظهرت الود للآخرين، فالأرجح

أنهم سيستجيبون بلطف. انتبه إلى أن هذا الكلام ليس بغرض تدليل الأشخاص الذين يتصفون بالعنف، حيث إن هؤلاء الشباب الذين

أقصدهم لم يصيروا مجرمين بعد، ولكنهم مجرمون محتملون. ولقد حقق البرنامج نجاحًا باهرًا في إعادة دمج هؤلاء الشباب في

المجتمع وإبعادهم عن العنف.٣

المقصد هنا هو عدم طرح حل سهل لمشكلة معقدة، ولكنه يوضح كيف يمكن للتراخي أن يغرقنا في أنماط التفكير القديمة التي لا

تفيدنا. وسواء على الصعيد الشخصي أو على صعيد المجتمعات ككل، يجب علينا الانتباه للعقليات التي تقيدنا بأساليب تفكير وتصرف

ليست ذات فائدة.

الواقع الجديد يستدعي حلولًا جديدة. والأمر المهم بالتحديد هو أن نلحظ الدور الذي يؤديه التراخي في استجاباتنا الجماعية للظروف

سريعة التغير، وبإيقافنا جواد العادة فقط سيمكننا البدء في التفكير في كيفية تعديل هذه الأنماط القديمة.

تولي زمام السيطرة

اللص الخامس هو اللص الأمكر من بين جميع اللصوص؛ فنحن نرحب بالتراخي لأنه يجعلنا نشعر بالأمان ولأنه فعال، ولكن عادات

التراخي هذه تهدم منزلنا. فالقدرة على تقبل المفاجآت - لا الروتين - هي ما تجلب الحيوية في الحياة. عندما نتحكم في الجواد ونتولى

زمام السيطرة عليه ونغير المسار بعيدًا عن العادات التي ربما أفادتنا في يوم ما، فإننا نجد أساليب جديدة نافعة لنا لنحيا بها في العالم.

وإن جنسنا بأكمله يمتطي جواد العادات نحو الدمار البيئي وإيجاد عالم غير صالح للجميع، ويوجد عالم جديد بالانتظار، فقط بعد أن

نطرد هذا اللص ونراه كما هو.

أربع طرق لطرد اللص الخامس

- تعهد بأن تجرب شيئًا أو شيئين جديدين في كل أسبوع, ونوّع في روتينك، ما بين سلوك طريق جديد في مشيك اليومي إلى تجربة

مختلفة من الخروج مع زوجتك في ليلة يوم الجمعة. وجرب مجالات جديدة للتعلم - وهو أمر مفيد للكل من الصحة الذهنية

والجسدية.

- انتبه لأنماط التراخي المحورية في حياتك. ما الذي حملته معك من ماضيك ولم يعد مناسبًا لحياتك اليوم؟ حدد نمطًا مهمًّا واقضِ

شهرين في العمل على ملاحظة كيفية ظهوره، ثم اختر التوجه في الاتجاه الآخر.

- اعلم أن بإمكانك تغيير العادات القديمة. فلتتحد كل عادة لم تعد تفيدك.

- في المجتمع، لنشرع في نقاشات جديدة حول كيفية العيش في انسجام مع الطبيعة، وترويض فساد الرأسمالية، والتفكير بشكل

مختلف بشأن كيفية حل خلافاتنا.

شعار حياة

أنا لا أمثل أنماطي، فمجرد كون هذه عاداتي، فهذا لا يعني أنها تفيدني. يمكنني اختيار مسار جديد.

الفصل السابع

طرد اللصوص من منزلك

بما أننا استعرضنا اللصوص الخمسة للسعادة وحددنا هويتهم، فسننتقل إلى مهمة ضرورية وهي إبقاؤهم خارج حياتنا. من المفيد

التفكير في عقلنا الداخلي بوصفه منزلًا، ولأن عقلنا الداخلي هو منزل سعادتنا؛ فمهمتنا الرئيسية هي اتخاذ القرار بشأن من يدخل هذا

المنزل. وبالطريقة نفسها، فالمهمة الكبيرة أمام المجتمع هي اتخاذ قرارات واعية بشأن أي الأجزاء من طبيعتنا هي ما سيدير منزلنا

العالمي.

وبقدر جرأة ما يشير إليه هذا الكلام، فإذا أمكننا منع هؤلاء اللصوص الخمسة من السيطرة على منزلنا، فالسعادة والشعور العميق

بالرفاهية مضمونان عمليًّا. ويمثل هؤلاء اللصوص المصادر الكبرى للمعاناة لنا على الصعيد الفردي والجماعي. تذكر من بداية هذا الكتاب

أن العقل هو معقل سعادتنا. إذا استطعنا السيطرة على هذا العالم الداخلي بصفتنا مالكًا نافعًا وحكيمًا، فستأتي السعادة.

إصلاح اللصوص

بالطبع يوجد شيء واحد نفعله مع اللصوص: وهو طردهم من المنزل. أليس كذلك؟ في الواقع، ربما لا يكون هذا الأمر بسيطًا كما يبدو.

في العالم المادي، لا يكون اللصوص الفعليون في داخلك؛ لذا فطردهم يكون مباشرًا إلى حد ما: اقبض عليهم، واعتقلهم، ثم ألق بهم في

السجن؛ ولكن المشكلة بالنسبة للصوص السعادة هي أنهم ليسوا خارجنا، بل داخلنا.

لقد كنا نفكر في اللصوص بصفتهم أنماط تفكير سلبية؛ ولكن جميع أنماط الفكر تنشأ لسبب ما، ما يعني أنها في إحدى المرات أو بطريقة

ما كانت مناسبة. وتوجد أسباب للاعتقاد أن كل لص هو حصيلة طبيعتنا البشرية الغريزية.

إن الرغبة في السيطرة على الأشياء هي أمر طبيعي بالنسبة لنا؛ لأننا مُنِّينا ولُعِنَّا بالعقل المنظم الذي يمكنه السيطرة على كثير من

الأشياء ووضع الخطط للمستقبل. والخيلاء النابع من رؤية أنفسنا في مركز الأمور يكون طبيعيًّا فينا لأننا ولدنا وحدنا في هذا العالم.

والميل لمقارنة أنفسنا بالآخرين واشتهاء ما ليس ملكنا هو أمر طبيعي؛ لأننا كائنات اجتماعية للغاية تعلمت البقاء من خلال قراءة

مشاعر الآخر. وتركيزنا على الاستهلاك متجذر فينا بعمق لأنه منذ لحظة مولدنا الأولى نحتاج إلى أشياء خارجنا من أجل البقاء،

كالطعام والماء والحنان. وأخيرًا، فإن عقولنا مجبولة على الروتين؛ لأن الروتين موفر في استهلاك الطاقة، وبالتالي يكون نزوعنا إلى

البحث عن التراخي بالاستسلام لأي شيء نفعله هو أمر متأصل فينا. ونظرًا لأن اللصوص هم أنماط تفكير طبيعية سُمح لها بالهيمنة،

فلن يسهل القضاء عليها تمامًا.

سيتطلب طرد اللصوص بالكامل منا أن نقضي على أجزاء من أنفسنا، على عناصر تفيدنا في مواضعها المناسبة. لذا فما علينا فعله هو

إصلاح اللصوص، أي إخضاعهم لذاتنا الأسمى والأكثر حكمة، التي تعلم أنه إذا أطلق سراح هذه الميول بداخلنا، فإنها تسلبنا سعادتنا

وانسجامنا، فهما حقنا الأصيل. وكما يتضح، فاللصوص ليسوا قوى خارجية أتت لغزونا، بل هم أشبه بخلايا السرطان، والتي هي خلايا

طبيعية في أجسادنا تتحول وترفض الموت.

ولكن كيف نصلح هؤلاء اللصوص إذا كانوا متأصلين في كياننا؟

المراقِب

لإصلاح اللصوص، يجب علينا مقابلة جزء آخر من طبيعتنا البشرية: وهو المراقب. توجد بداخل كل منا نفس في النفس، وأنت تعلم أن

هذه النفس موجودة لأنك تسمع صوتها دائمًا بينما تمضي في يومك. والمراقب هو ذلك الجزء منك القادر على مراقبة نفسك، حتى بينما

تعيش حياتك. وهو ذاك الجزء منك الذي يبتسم بفطنة ويقول، هأنتذا مرة أخرى.

إننا جميعًا نمر بلحظات نشعر فيها بشكل ما بأننا خرجنا من أجسادنا وأننا الآن نشاهد سلوكنا. وربما يحدث هذا عندما تكون محبطًا

بسبب شيء ما وتجد نفسك تتصرف بأسلوب أنت تعلم أنه غير ذي فائدة. ففجأة، تدرك أنه يوجد طرف ثالث طيب يراقب تصرفاتك،

ويقول لك شيئًا من قبيل، هل تمزح؟ هل تعتقد فعلًا أن هذا يفيدك الآن؟ أو أترى نفسك الآن؟ هذا هو المراقب - ذلك الجزء من النفس

الذي يمكنه مراقبة سلوكك مع التحلي بالموضوعية الهادئة.

وإننا لا نعلم إذا ما كان لأي جنس آخر ذلك الصوت الداخلي، وإن كلبي شديد الذكاء،

ولكنني لا أعلم إذا ما كان يراقب نفسه بينما ينبح

بشدة عند دق جرس الباب ويقول في نفسه، لم تتحمس بشدة هكذا؟ أنت تعلم أنه لا وجود لأي خطر عند دق جرس الباب. أعني، انظر

لحالك! ونظرًا لأننا كما هو واضح مخلوقون من المادة ذاتها التي خُلقت منها سائر الكائنات التي نتشارك معها الكوكب، فربما يفترض

أحدهم أننا لسنا الجنس الوحيد المتمتع بهذه القدرة، ولكن ما نحن متأكدون منه هو أننا بصفتنا بشرًا، فلدينا القدرة على أن نسمو فوق

غرائزنا وملاحظة النفس مجردة.

إن اللصوص الخمسة ليسوا خدعة كونية، أو أنهم مجرمون؛ ولكنهم بديهيًّا كانوا - وما زالوا - متكيفين بطرق مهمة. فمن المفيد على

سبيل المثال التحلي بعقل يحاول السيطرة على الأشياء؛ حيث إن هذا قد أدى إلى جميع أوجه التقدم في التكنولوجيا التي سهلت حياة

البشر وزادت من متعتها؛ ولكن إذا ما تُرك الأمر بلا رقابة من المُراقِب، والذي يرى أننا لا نستطيع السيطرة على أشياء كثيرة، فإن قدرتنا

ورغبتنا في السيطرة على الأشياء لا تصير مصدرًا للفائدة، وإنما تصير سببًا للبؤس والشقاء.

ونظرًا لأن المراقب هو الجزءُ من النفسِ الذي يمكنه مراقبتِها، فهو كذلك الجزء الذي يشرع في عملية إصلاحها. لذا فالأخبار الجيدة هي

أن رئيس المصلحين يعيش بداخلك بالفعل. ولكن الأخبار السيئة هي أن الغالبية منا يعيشون حياتهم تبعًا للغريزة، متجاهلين المراقب.

توجد الفكرة العامة للمراقب في معظم الثقافات بشكل ما؛ فيكون في إحداها المراقبُ هو الوعي الكوني، وهذا الوعي هو الطبيعة

الحقيقية للحياة، فهو يسمو بالمرء وهو متاح للجميع. وعندما تتحدث أخرى عن الفطرة السليمة، يبدو لي أنها تشير إلى المراقب. وفي

أخرى، تؤدي الروح هذا الدور.

لذا إذا كنت شخصًا مؤمنًا، فيمكنك التفكير في المراقب بصفته شيئًا له حياة خاصة به، ولكنه كذلك جزء لا يتجزأ منك، النفس الحكيمة

التي تغزو العالم. أما إذا كنت معتنقًا للمنطق والعلم، فيمكنك التفكير في المراقب بصفته القدرة على التفكير في الذات المتأصلة في

العقل البشري.

وأيًّا ما كان سياق فهمه، فإنه القدرة على السمو فوق الذات لرؤية النفس التي تمكننا من طرد اللصوص، ورغم ذلك يفشل الكثيرون منا

في استرداد هذه القوة الكامنة بداخلنا؛ فنمضي أيامنا تحت رحمة اللصوص، بينما توجد نفس بداخل النفس مستعدة لتكون الحاكم

المطلع على منزلنا الداخلي.

لعل عملية إصلاح اللصوص تتم بشكل أسهل عندما نستسلم فعليًّا للمراقب، وخلاصة عملية الإصلاح هي السماح للمراقب بالتدريج بأن

يتولى زمام الغرائز. ابدأ في الاستماع بانتباه أكبر لذلك الجزء منك الذي يلحظ اللصوص، سامحًا لهذا الصوت الداخلي أن يصير المهيمن

ببطء. إن المراقب هو الأقرب لطبيعتنا، وهذه هي السعادة الطبيعية الحقيقية التي هي

ملكنا.

ثلاثون يومًا لطرد اللصوص

لعلك تدرك بحلول هذا الوقت كيفية سرقة كل لص سعادتنا منا، ولديك الرغبة في العيش بعيدًا عن نطاق سيطرتهم؛ ولكن كيف ستفعل

ذلك؟ من المفيد معرفة أن التخلص من أنماط التفكير هذه أشبه بتكوين أية عادة أخرى: فالأمر يستغرق الوقت، ويستلزم الانضباط،

والتخطيط.

نظرًا لأن قليلين منا من يمكنهم التحلي بالتزام طويل الأمد على الفور، فإني أقترح خطة مكونة من ٣٠ يومًا لتطهر منزلك من اللصوص.

والخطة تتضمن الالتزام بثلاث قواعد بسيطة لن تستغرق أكثر من ١٥ دقيقة في اليوم. ربما لا يُطرد اللصوص بالكامل بعد ٣٠ يومًا،

ولكنك ستكون قد قطعت أشواطًا كبيرة نحو تدريب عقلك على السعادة.

أولًا، تعهد باستخدام الشعارات الخمسة في هذا الكتاب من خلال ترديدها كل يوم، وأنا أقترح بدء كل يوم بالشعارات الخمسة ثم

ترديدها لنفسك مرة أخرى قبل النوم:

أختار أن أكون مركزًا في اللحظة الراهنة، متقبلًا لما هو واقع الآن. والسعادة ليست في الناتج الذي أسعى إليه.

أنا متصل بكل ما هو موجود، وإذا استطعت الإسهام في الصالح العام للكيان الأشمل، فستجد السعادة طريقها إليَّ.

الحياة ليست مسابقة. سأكون ممتنًا لما لديَّ ولطبيعتي، وسأحتفل بنجاح الآخرين؛ لأنني

حين أحتفل للآخرين، أكون سعيدً ا.

يمكنني اختيار السعادة والرضا الآن. وهما نتاج عقلي، لا نتيجة لما يحدث. سأختار السعادة الآن.

أنا لا أمثل أنماطي . مجرد كون هذه عاداتي، فهذا لا يعني أنها تفيدني. يمكنني اختيار مسار جديد.

اختر شعارًا في كل يوم ليكون محط تركيزك. على سبيل المثال، ربما أختار التركيز طوال اليوم على أن أكون مركزًا على اللحظة

الحاضرة، كي أوقف أي شعور بالقلق بشأن المستقبل أو الندم بشأن الماضي ما إن يبدأ، مستبدلًا به الشعار. إذا وجدت نفسك تقاوم أي

شيء يحدث ولا يمكنك تغييره، فردد الشعار. ربما يكون هذا الشيء هو الزحام المروري، أو المطر الذي تسبب في إلغاء مباراة الجولف

التي كنت ستلعبها، أو شريك حياتك الذي لا يريد فعل ما تحب فعله. تقبل ببساطة أي شيء يحدث في تلك اللحظة الراهنة.

القاعدة الثانية هي الاحتفاظ بدفتر يوميات لأوجه الامتنان مدة ٣٠ يومًا. حدد في كل يوم ثلاثة أشياء شعرت بالامتنان لأجلها في ذاك

اليوم. اقطع العهد والتزم به في الوقت نفسه من كل يوم، سواء كان ذلك ببدء يومك بالتفكر في اليوم السابق أو عند نومك في نهاية

اليوم، ثم اختر شخصًا من حياتك في كل يوم واكتب شيئًا جيدًا يحدث في حياته وتريد الاحتفال به، ويمكن لهذا أن يكون فعالًا إذا

اخترت شيئًا قد تحسده عليه أو تشتهيه منه بقدر قليل.

والقاعدة الثالثة والأخيرة هي قضاء بضع دقائق من كل يوم في طرح السؤال، هل ظهر أي من اللصوص الخمسة لي اليوم؟ اسمح

للمراقب بأن يرى الأنماط الفكرية حتى يتمكن من رصدها في المرة المقبلة. وربما تجد أن مجرد معرفة أنك ستطرح هذا السؤال على

نفسك في نهاية اليوم تعني أنك سترصد نفسك عند ظهور اللص.

التزم بهذه الممارسات الثلاث للأيام الثلاثين المقبلة، ولا بد لسعادتك أن تزداد بينما تدرب عقلك على الترحيب بها.

النزول من قمة الجبل

عندما أخذت إجازة لثمانية أشهر، اتضحت لي الكثير من الأمور. فإنني أتذكر بوضوح الجلوس على مقهى صغير في جبال الأنديز في

بيرو بينما أدون حقائق جلية اتضحت خلال رحلتي، شاملة أسماء اللصوص الخمسة. ولكن كما قال عالم الميثولوجيا "جوزيف كامبل"

ذات مرة، رحلة البطل لا تنتهي حتى يعود إلى العالم الواقعي ويطبق ما تعلمه.١

لذا ربما تتساءل، كما يحق لك، عما إذا عثرت على السعادة التي سعيتُ لها.

كان أكبر تحول بالنسبة لي منذ انفصلت عن حياتي الطبيعية هو عند إدراك أن الرضا يتعزز في ظل انضباط الممارسة اليومية، ولقد

سعيت لبلوغ السعادة لأعوام بالطريقة نفسها التي يسعى الناس لها، وأمضيت حياتي محاولًا جعل "الأحداث" في حياتي ممتازة حتى

أبلغ السعادة، وكان الإدراك الأكبر هو أن الرضا الدائم يأتي من تدريب العقل والقلب على السعادة.

قليل منا هم من سيكونون سعداء طوال الوقت، وقد أدرك أمير الهند هذا الأمر بوضوح؛ فالمعاناة في العالم الخارجي دائمًا ما تكون

حاضرة ولا يمكن تبديلها إلا بالحكمة، والحكمة هي أن ترى الأمور بوضوح. وإنني الآن أسعد مما كان حالي قبل الانطلاق في هذه

الرحلة. وعلى غرار الأمير، فإنني أشعر بمزيد من اليقظة.

واللصوص ما زالوا يتربصون، ولكن قدرتهم على خداعي تقلصت للغاية. توجد قصيدة للشاعر "ديفيد وايت" تقول: "تحل بالإخلاص

لكل شيء حين تلقاه، حتى يذعن كل شيء لك".٢ وهذا تحديدًا لأنه كان هناك أحد الحكماء الذي يذعن لكل شيء من خلال تبني أي

شيء يحدث في يقظته حتى أذعن كل شيء له في النهاية. والرحلة صوب السعادة هي في النهاية مسير يومي لمقابلة جميع الأشياء

التي تأتي في طريقك، شاملة اللصوص. وإذا كنا على استعداد للاستمرار في الإخلاص لمنهجنا، سيذعن اللصوص لنا في النهاية.

الفصل الثامن

تخيل عالمًا من دون اللصوص الخمسة

ناقشنا خلال هذا الكتاب الدور الذي يؤديه اللصوص الخمسة، ليس في حياتنا الشخصية وحسب ولكن في حياتنا المجتمعية كذلك؛

حيث إن البشرية ككل هي امتداد لمنزل كل فرد، وفي خلال أعوام عملي في استشارات المؤسسات، كان هذا الأمر يتجلى أمامي مرة

بعد أخرى؛ فليست المؤسسة كيانًا واحدًا، بل هي محصلة أجزائها. إن المجتمع ليس له تواجد مادي لأننا لا نستطيع الشعور به أو لمسه؛

فما ندعوه بالمجتمع هو شبكة من التفاعلات بين الكثير من الأفراد الذين يضعون مع مرور الوقت مجموعة من المعايير لكيفية التعامل،

ولكن مصدر هذه المعايير هو الفرد في المجتمع. وبسبب هذا الأمر، يجب أن يبدأ كل التغيير المجتمعي أو المؤسسي بالتغيير الفردي.

يحب "أوتو شارمر" من كلية الإدارة بمعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا قول مدير تنفيذي أجرى معه مقابلة منذ أعوام، والذي قال:

"جودة المبادرة تتناسب طرديًّا مع الحياة الداخلية لمطلقها". وهذه طريقة أخرى للقول إن المؤسسة ما هي إلا امتداد للحياة الداخلية

لمن يقودونها، وبالطبع ليست هذه أخبارًا مرحبًا بها دائمًا لأننا سنفضل إلقاء اللوم على المجتمع أو على المؤسسة بسبب أيًّا ما كان الذي

لا ينجح، بدلًا من النظر في الطريقة التي تغير حياتنا الداخلية العالم من حولنا بها.

في كتابي السابق Stepping Up : How Taking Res ponsibility Changes Everything ، استعرضت هذه الفكرة بشكل أشمل. يكفي

القول إن الإشارة بأصابع الاتهام صارت مرضًا مزمنًا في العالم، وفي المجتمع الغربي بلا شك. فيتصرف الجميع كأنما شخص آخر هو من

تسبب في المشكلات التي تجتاح المجتمع، بدلًا من النظر في الطريقة التي يكون المجتمع بها حصيلة منازلنا الداخلية. إننا نريد عالمًا

مختلفًا من دون النظر عميقًا في أنفسنا، وهذا هو السبب وراء وجود دافعيْن لإصلاح اللصوص بداخلنا؛ الأول أناني والثاني إيثاري؛ إذ

يجب علينا ترويض اللصوص لنبلغ السعادة، ولكن علينا إصلاحهم كذلك في أنفسنا لأنه لن يتغير العالم إلا بعد أن نفعل ذلك.

لعل مثالًا بسيطًا من شأنه المساعدة هنا. إذا تأملنا البيئة السياسية المليئة بالخلافات في الولايات المتحدة، يكون نزوعنا الأول نحو لوم

الشخصيات السياسية وربما الإعلام أيضًا لهذا المناخ المختل بشكل واضح؛ ولكن بإمعان النظر سيظهر لنا أن المجتمع بأكمله يواجه

صعوبة في التحدث عن الاختلافات في الرأي. فيتغلل اللص الأول، وهو السيطرة، في المجتمع، بينما يريد منا تحصين أنفسنا من

التنافر المعرفي لوجهات النظر المختلفة عن وجهة نظرنا. إن الحكمة القائلة إنه من الأفضل تجنب التحدث في السياسة أو المعتقدات

هي الدليل الدامغ على أن الأمر ليس بسبب انقسام السياسيين؛ بل إنه عجزنا عن تنحية السيطرة جانبًا لوقت كافٍ حتى نستمع بحق

إلى من لا يوافقوننا وجهات نظرنا، ولهذا يكون تنظيف منزلك هو الخطوة الأولى دومًا.

قال المهاتما غاندي: "الشياطين الوحيدة في هذا العالم هي تلك التي تدور في قلوبنا، وهناك هو المكان الذي يجب خوض جميع المعارك

فيه".١

ولهذا السبب قال أحد الحكماء: "أخرج الأذى من عينك أولًا، ثم سترى بوضوح لتستطيع إزالة البقعة في عين أخيك".٢

يدعونا جميع المعلمين العظماء إلى البحث في داخلنا عن الشرور التي نريد اجتثاثها من العالم.

التغيير الفردي مهم. ففي الإعداد لكتاب Stepping Up أجرينا استبيانًا على الناس لنكتشف سبب عدم بذلهم جهدًا أكبر لتغيير العالم.

وكانت الإجابة الأولى هي لأنهم يشعرون أنهم فرد واحد فقط، ولن يكون لهم تأثير كبير. ورغم ذلك، ففي خلال مهمة طرد اللصوص من

عالمنا الجماعي، تكون للفرد الواحد أهمية كبرى؛ فالفرد الواحد يحدث تأثيرًا يغير دائرته الصغيرة: العائلة والأصدقاء والأبناء والزملاء،

والفرد الواحد مهم؛ لأن كل التغيير الكبير في النهاية يكون نتيجة تغيير لملايين الأفراد. إذن فالمجتمع لا يتغير، بل الأفراد هم من

يفعلون.

اللصوص طلقاء في العالم

في الوقت الحالي، هؤلاء اللصوص طلقاء في العالم، وليس المراقب مسيطرًا على منزلنا الجماعي. ورغم ذلك يوجد جزء منا كجنس

بشري يمكنه السمو فوق الضوضاء ورؤية ما يجري بالفعل، من دون إطلاق الأحكام.

يدفع اللص الأول - وهو السيطرة - جميع الناس حول العالم إلى التمسك بوجهات نظرهم بدلًا من استكشاف الحلول المبتكرة للمشكلات

التي تواجهنا. ونظرًا لأن لدينا الحاجة للاعتقاد أن وجهات نظرنا هي الصحيحة، وهو نتاج مرجح لإدراك أننا لا نملك السيطرة الفعلية

على كثير من الأشياء، فإننا لا نستطيع العمل معًا للعثور على مساحة اتفاق.

ويحمل اللص الثاني، وهو الخيلاء، كل شخص منا على التصرف من منطلق أن العالم يدور حولنا، والذي يعني في النهاية "الجيل

الخاص بي". بمعنى آخر، فبينما ننظر في معظم الأحيان إلى غرورنا للإرضاء الشخصي، نخفق في إدراك أن هذا الجيل واحتياجاته

ليست ذات أهمية كبيرة في الإطار الكبير للأمور. فلقد بدأت التجربة العظيمة للحياة قبل مولد جيلنا بوقت طويل، ونحن نتمتع بشرف

كوننا جزءًا منها. ولقد قادنا هذا اللص إلى استغلال موارد العالم في جيل واحد بما لا يضر الأجيال المقبلة فحسب، بل والحياة نفسها

أيضًا. ولن تكون البشرية قوة للخير المتزايد ما لم نصلح هذا اللص وندرك حقيقةً أن المغزى يكون من خلال إسهامنا لرسالة الحياة.

وينشئ اللص الثالث، وهو الجشع، عالمًا نعتقد فيه أن على البعض أن يخسروا لأجل أن أفوز أنا؛ فبعد كل شيء، يجب على أحدهم أن

يكون الأفضل على الإطلاق، والأثرى على الإطلاق، والأشهر على الإطلاق. ويدفعنا الجشع إلى رؤية الآخرين بوصفهم معوقًا في طريق

سعادتنا، وهذا الأمر يغرس بذور العنف والإبادة الجماعية والفكرة الخطأ بأنه لا يمكن للجميع الفوز؛ لذا يجب علينا إعادة تعريف الفوز

بعيدًا عن فكرة إما أنا أو أنت، وبالقرب من عالم يزدهر فيه الجميع، لا بفضل كونه عالمًا عادلًا فحسب، بل ولأنه سيساعدنا على البقاء.

ولقد خدعنا اللص الرابع، الاستهلاك، ليجعلنا نبني عالمًا نستهلك فيه المزيد والمزيد كوسيلة لبلوغ السعادة، ولا يمكن العثور على السعادة

بالطبع في الأغراض، بل هي اختيار متاح أمامنا في كل لحظة. ولا يركز نظامنا

الاقتصادي الحالي على الرفاهية الجماعية، ولكن عوضًا

عنها يستلزم الاستهلاك المدمر حتى يكسب الناس قوتهم. إن رغبتنا في المزيد من الأغراض تعني نشوء حياة مليئة بالممتلكات لكنها

تفتقر بشدة إلى الوحدة والمغزى. ويخدعنا هذا اللص إلى قياس الرفاهية بمدى استهلاكنا بدلًا من تجربة السعادة المتشاركة.

ويبقي اللص الخامس، التراخي، البشرية متمسكة بالعادات التي لم تعد تخدمها، كالقبلية ورؤية الطبيعة أنها شيء لإخضاعه. كانت كلتا

هاتين الرؤيتين مناسبتين بشكل ما، أو على الأقل غير مضرتين، وقتما كانت المجتمعات أصغر وأكثر حصرًا؛ ولكن في عالم القرن

الحادي والعشرين، فلا ينذر التركيز على صالح عائلتي وعلى رؤية الطبيعة كشيء يجب استغلاله إلا بتركنا في كوكب هالك بيئيًّا يعاني

من عدم العدالة بما يكفي للتسبب في المزيد من الاضطراب المدني بداخل الدول وبين بعضها البعض.

عالم من دون اللصوص

سيكون بالطبع من باب التبسيط المفرط إلقاء اللوم على اللصوص لكل العلل في العالم، ولكن إذا تخيلنا عالمًا ليس فيه هؤلاء اللصوص،

فسيمكننا رؤية الإمكانات.

فكر للحظة في أغنية "جون لينون" Imagine ، والتي لها أثر عاطفي في كثير من الثقافات. لم تُتَّخذ مثل هذه الكلمات

البسيطة مَغنًى

في عديد من اللغات المتنوعة؟

إن هذه الأغنية تعرض عالمًا من دون هؤلاء اللصوص. إنه عالم بلا دول أو أخلاق، ولا شيء ليعيش المرء أو يموت لأجله. إنه عالم لا

ممتلكات فيه، وعالم نعيش فيه ليومنا، حاضرين في اللحظة الراهنة. وفي كلمات قليلة وقصيرة، تخيل "لينون" عالمًا، حيث السيطرة

والخيلاء والجشع والاستهلاك والتراخي كلها مروضة.

وبصفتي شابًا على خلق، فقد وجدت كلمة "لينون" القائلة "بلا خلق" غير لائقة؛ ولكن الآن بعد التحلي ببعض الحكمة من التقدم في

العمر، اتضح لي أنه لم يكن الافتقار إلى القيم أو الروحانية هو ما تصور أنه سيكون معالجًا؛ بل كان تصور عالم لا تكون القيم والمبادئ

فيه مصدرًا للانقسام بسبب رغبتنا في التحكم في آراء الآخرين.

من الظلم القول إن الأفكار والفلسفات هي سبب العلل في العالم، كما قال البعض. فبنظرة موضوعية في التاريخ البشري ستؤدي على

الأرجح إلى استنتاج أن الفلسفات كانت قوة دافعة لكل من الخير والشر؛ فكثير من أنبل الفلسفات البشرية كانت نابعة من الأفكار

المتعددة، ولكن حتى الأفكار يمكن أن يصيبها اللصوص.

فعندما يسُيطر اللصوص على فلسفة ما، فإنها تصير قوة هدامة فالفلسفة التي تسعى للسيطرة على الآخرين، وبها من الخيلاء ما يكفي

للظن أن الحق معها فقط أو ترى البشر أنهم من يمتلكون الحياة الروحية، والتي يحكمها

التراخي وعدم الاستعداد للتأقلم - لن تخدم

مستقبل البشرية.

مجتمع واعٍ

حتى نتمكن من ترويض اللصوص في عالمنا الجماعي، يجب علينا أن نكون مستعدين لممارسة الوعي التام كمجتمع كما هو مطلوب منا

كأفراد. وباستخدام هذه الفكرة البسيطة - انتبه، أوقف، استبدل - يمكننا البدء في إعادة تصور عالم مختلف. إن المهمة الرئيسية لكل

منا بالطبع هي الإمساك باللصوص بداخلنا والقبض عليهم ثم إصلاحهم، وبفعل هذا سيتبدل حالنا كمواطنين في هذا العالم. وإذا ما لم

نعد خاضعين لسيطرة اللصوص، سنتصرف بطريقة تبني العالم الذي نريد بناءه.

ورغم ذلك يوجد دور للصوص الخمسة بصفتهم إطارًا واعيًا نرى من خلاله الحياة الجماعية. ونظرًا لأنني أمضيت معظم حياتي في

عالم المؤسسات الكبرى، فدعوني أستخدم هذا العالم كمثال.

تدار معظم المؤسسات الكبرى بواسطة هؤلاء اللصوص بما يضر كلا من الكيان نفسه والمجتمعات التي تعمل فيها. على سبيل المثال،

يؤدي الخيلاء بالمؤسسة إلى الاعتقاد أن العالم يدور حولها، عوضًا عن اعتقاد العكس، وتزدهر المؤسسات عندما تزدهر البيئة التي تعمل

فيها. ولقد سمعت شخصًا تنفيذيًا في شركة كوكاكولا، متحدثًا عن جهود الشركة في البقاء وفي المسئولية الاجتماعية، يصف الأمر على

النحو التالي: "لقد مضينا في مسير مائة وعشرين عامًا، ونريد الاستمرار لمائة وعشرين

عامًا أخرى. ولكن إذا لم يزدهر المجتمع، لن

يشتري الناس منتجاتنا، وبالتالي لن نزدهر نحن". بمعنى آخر، كان يدرك أن الخيلاء لن يفيد شركته.

لذا يجب على الشركات إدراك أنها ما لم تساعد على حل المشكلات الكبيرة اليومية، كعدم المساواة والتعصب والبقاء، فلا مستقبل

مزدهر لها؛ فإنهم متصلون بصحة الأماكن التي يعملون بها، وليس العكس.

إن المطلوب بشدة هو وجود شركات وقادة يدركون أنه بالتركيز على صحة العالم أجمع سيمكن للشركة الازدهار، والتركيز قصير

البصيرة على بقائها على حساب الصالح الأكبر سيفيدهم على المدى القصير فحسب.

وربما يعميهم الجشع مؤقتًا عن هذه الحقيقة، بينما يستمعون لمرآة الأرباح ربع السنوية وهي تقول لهم: "أنتم الأكثر ربحًا على

الإطلاق". ولكن ستعميهم المقارنة بأساليب عدة عن الطرق التي ستضمن بها البقاء لمدة أطول من خلال التعاون مع الآخرين. يمكن

لشركة زراعية زيادة الأرباح على المدى القصير باستخدام ممارسات ضارة بيئيًا، ولكن على المدى الطويل، فقط من خلال إيجاد معايير

للممارسات الجيدة ستبقى الصناعة كلها.

والأمر ينطبق كذلك على الحكومات والدول. فعلى المدى القصير، ربما يتضح أن التركيز الجشع على احتياجاتنا القبلية هو في مصلحتنا

الشخصية؛ ولكن الأرجح أن تركيز الجميع على مصلحته الشخصية يعني ازدياد عدم المساواة. وعدم المساواة والفقر يعززان عدم

الاستقرار، وغالبًا ما يؤدي عدم الاستقرار إلى وجود حكومات قمعية وتحويل المواطنين إلى التطرف. وقريبًا سنكون بحاجة إلى العيش

في عالم من الدول المنغلقة على نفسها، ولكن على غرار المجتمعات القابعة في الفقر، لن تكون البوابات عالية بما يكفي في النهاية لصد

المشكلات عن غزو الدولة؛ لذا فالعالم الذي يناسب الجميع سيناسب في النهاية كل جزء فردي منه.

وما إن ننتبه للصوص، سندرك الطرق الكثيرة التي يؤثرون بها على المجتمع. يجب علينا البدء بالتراجع والانتباه لما يجري من حولنا.

والخطوات الثلاث ذاتها تنطبق هنا: أننا ننتبه للصوص، ونوقفهم من دون إصدار الأحكام عندما لا يكونون ذوي فائدة لنا، ثم نختار

مسارًا آخر. ولن يكون هذا سهلًا، ولكن توجد علامات حول العالم على ظهور وعي المراقب - قدرة البشرية على ملاحظة سلوكنا،

والتراجع بوعي لاتخاذ مسار آخر - وربما يبني هذا الأمر العالم الذي نأمل في العيش فيه.

إن هذه القدرة تحديدًا على السمو فوق المعاناة في هذه اللحظة هي المطلوب بشدة لأجل البشرية في هذه اللحظة من الزمن. ولقد

اكتشفت الثقافات القديمة قوة الوعي التام والتأمل عبر بضعة عصور، ولكننا بدأنا الآن فقط في إدراك أن هذه القدرة على السمو فوق

المعاناة ومن ثم الملاحظة، هي المهارة المطلوبة بالتحديد لتطور البشرية. وحينها فقط سيمكننا الملاحظة الجماعية للطريقة التي

يسرق بها اللصوص من البشر قدراتهم الكبرى.

في العالم المطرود منه اللصوص الخمسة، يمكننا فعل ما يلي:

- إيقاف رغبتنا في فرض السيطرة على الآخرين لنجعلهم يرون العالم كما نراه، وعوضًا عن ذلك نوفر مساحة للحوار الحقيقي والتفهم

بين الثقافات ووجهات النظر.

- تعريف السعادة من خلال رفاهية المجتمع والكوكب.

- ترويض روح الجشع التي تسول لنا رؤية الآخرين بوصفهم عقبات في طريق سعادتنا، ومن ثم إيجاد عالم قائم على المكسب

للجميع.

- تحدي نظام قائم على الاستهلاك الدائم، والذي يعزز الوحدانية بدلًا من السعادة.

- تحدي عادات جنسنا التي لم تعد تفيد، كالقبلية ورؤية الطبيعة بصفتها هنا لمصلحتنا نحن فحسب.

استعادة طبيعتنا الحقيقية

بدأ هذا الكتاب بفرضية بسيطة وسينتهي بالأمر ذاته. السعادة هي حالنا الطبيعية. إننا نولد متصلين بعمق بجميع أوجه الحياة، لدرجة

أن الحياة لا تأتي إلا من حياة أخرى، والانفصال وهم؛ فما دام الطفل يتلقى الغذاء والحب، سيبتسم بطبيعة الحال للعالم. وإذا روضنا

اللصوص، فسنجد السعادة التي هي حق أصيل لنا.

إن البشر متعاونون بطبيعتهم وأسخياء، وهم في النهاية قوة بناءة لمستقبل التطور. ولقد نجحنا بشدة كجنس البشر؛ لأننا تعلمنا

التعاون والعمل معًا. أما الآن فعلينا إصلاح اللصوص لنترك قبليتنا ضيقة الأفق خلفنا -

خيلاء رغبتنا في أن يدور العالم من حولنا -

واستخدام إبداعنا لتحسين الحياة على الأرض لأنفسنا ولجميع الكائنات الحية الأخرى.

وهناك مبرر قوي للتحلي بالتفاؤل بخصوص جنسنا البشري برغم جميع الأحداث السلبية التي تملأ الأخبار، وكما تحب ابنتي التي قاربت

على بلوغ الثلاثين من عمرها أن تقول: "إننا نعلم أن الخير سيفوز؛ ولكن على أية حال، ها نحن ذا". إن كلًّا من تعاطفنا وقدرتنا على

التعاون هما ما مكنانا من الازدهار لكل هذه الفترة. والجانب المظلم موجود ولا يمكن إنكاره، ولكن طبيعتنا الحقيقية الموجودة خلفه،

وهي نحن من دون اللصوص، هي حقيقتنا.

وحرم سعادتنا وسعادة جنسنا البشري موجود في عقولنا، ويجب علينا السماح للمراقب بأن يسمو فوق الضوضاء، ويرى اللصوص على

حقيقتهم، ويوقف سلطتهم الممدودة، ويختار مسارًا جديدًا. ونحن لا يمكننا فعل هذا الأمر فحسب، بل يجب علينا فعله جماعيًّا أيضًا.

ملاحظات

الفصل الأول السعادة هي حالتنا الطبيعية

١. Tamlin S . Conner and Katie A . Rei d , “ Effects of Intensi ve Mobile Happiness Reporting in Daily Life ,” Social

Psychological and P ersonality Science 3 , no. 3 (2012): 315-23. . doi: 10.1177 /1948550611419677

٢. لمراجعة أدق عن الطبيعة التعاونية للإنسان العاقل ، اقرأ هذين الكتابين: Edward O . Wilson , The Social Conquest of Earth

New York : Liveright , 2013); and Yuval Noah Harari ,) :Sapiens : A Brief History of Humankind (New York

.(HarperCollins, 2014

٣. إضافة إلى كتاب "هاراري" بعنوان Sapiens ، ألق نظرة على هذا المقال بشأن قبائل الصيد جامعة الثمار كمقدمي رعاية، والذي

يقترح أننا يمكننا تعلم أشياء مهمة عن الأبوة من أسلافنا القدماء: Danielle Friedman, “Parent Like a Caveman,” The Dail y

Beast, October 10, 2010, http ://www .thedailybeast.com/arti cles/2010/10/11/hunter-gatherer -parents-better-than -todays- .moms-and-dads.html

الفصل الثاني اللص الأول: السيطرة

١. معلومات السيرة الذاتية المجمعة عن قصة الأمير مأخوذة من مصادر عدة، ولكنها في الأساس من الثيوصوفية العالمية".

٢. Luke 12:25 (New In ternational Version).

٣. Merriam - Webster Dic tionary , online ed., s.v. “ mindfulness ,” accessed August 3, 2016, http://www . merriam

. webs ter . com / dic tionary / mindfulness -

Wikipedia, s.v. “Mind monkey ,” last modified June 10, 2016, .٤
https://en.wikipedia.org/wik i/Mind_monkey. notes

125

Geoffrey Skelley, “Re viewing the Conventi on Ratings,” .٥
Sabato’s Crystal Ball, September 13, 2012, htt
p://www.centerforpolit ics .org/crystalball/ articles/reviewing-
.the-conventio n-ratings

الفصل الثالث اللص الثاني: الخيلاء

Kathryn Buchanan and Anat Bardi, “A cts of Kindness and .١
Acts of Novelty Affect Life Satisfaction,” The Journal of
Social Psychology 150, no. 3 (2010): 235-37. doi:
.10.1080/00224540903365554

٢. لمعرفة المزيد بشأن فرضية جايا، انظر الموقع الإلكتروني:
. http://www.gaiatheory .org /overview

٣. للاستزادة من هذه الفرضية، اقرأ كتاب "يوفال نواه" الرائع بعنوان Sapiens : A
: Brief H istory of Human Kind (New York
.(HarperCollins, 2014

٤. لمعرفة المزيد بشأن قبائل الهادزا، فهذا المقال يقدم
نظرة شاملة رائعة: Michael Finkel , “ The Hadza ,” National
Geographic , December 2009, http://ngm.nat ionalgeographic .
. com/2009/12/ hadza / finkel - text

الفصل الرابع اللص الثالث: الجشع

١. Exodus 20:17 (New International Version).

٢. Kather ine A . De Cellas and Michael I . Norton , " Physical and Situa tional Inequality on Airplanes Predicts Air Rage ," Proceedings of National Aca demy of Sciences 113 , no . 20 (2016): 5588-91. doi: 10.1073/pnas.1521727113.

٣. Richard Wilkinson and Kate Pickett , The Spirit Level : Why Gre ater Equality Makes Societies Stronger (New York : Bloomsbury Press, 2009).

٤. نشر "روبرت إيمونز" وزملاؤه الكثير من المقالات بشأن الامتنان. للحصول على ملخص رائع لأعماله، انظر هذا المقال Robert A .

Emmons " Why Gratitude Is Good ," DailyGood , J une 20, 126 notes 2011 , http :// www . dailygood . org / story /٨/ why - gratit ude - is - good - robert - a - emmons .

٥. Ann Morin, "7 Sci entifically Proven B enefits of Gratitude ," Psychology Today, April 3, 2016, https://www.psychologytoday .com/blog /what-mentally-strong-peopl e-dont-do/201504/7 -scientific ally-proven-benefits -gratitude.

٦. Olivia Blair , " Staying off F acebook Can Make You Happier ,, Study Claims ," Independent , November 10, 2015

http:// www.independent .co.uk/life-style/gadgets-and-t
-ech/news /staying-off -facebook-can-make-you-happier
.study-claims -a6728056.html

Maria Konnikova, “How Faceboo k Makes Us Unhappy,” .٧
The New Yorker , September 10, 2013, http://www.newyorker.c
. om /tech/elements/how -facebook-makes-us-unhappy

Moira Burk e , Cameron Marlow , and Thomas Lento , “ .٨
Social Network Activity and Social Well - Being ,” CHI
Proceedings of the SIGCHI Conference on Human :2010
,Factors in Computing Systems , April 10-15, 2010
.doi: 10.1145 /1753326.1753613 .1909-12

“ .٩Bob Newhart—Stop It,” publi shed March 12, 2015,
.https://www .youtube.com/watch?v= arPCE3zDRg4

الفصل الخامس اللص الرابع: الاستهلاك

William Shakespeare , The Tragedy of Haml et , Prince of .١
Denmark , act 2, sc. 2, accessed Aug ust 8, 2016,
.http://shakespeare .mit .edu/hamlet/hamlet.2.2. html

Joseph P. Forgas , “Four Ways Sadness May Be Good for .٢
,You,” Greater Good Science Center, June 4, 2014
http://greatergood. berkeley.edu/article

./item/four_ways_sadness_m ay_be _good_for_you

الفصل السادس اللص الخامس: التراخي

“ .١The Search for Alzheimer’s Prevention Strategies,” National
, Ins titute on Aging webs ite, accessed August 3

https://www .nia.nih.gov/alzh eimers/publication/p ,2016
- reventing-alzheimers - disease / search - alzheimers

. prevention - strategies

٢. للحصول على مراجعة عميقة بشأن التدريبات المتواترة في مقابل أنماط التدرب المعتاد؛
انظر: Micah Zuhl , PhD , and Len

Kravitz , PhD , “HIIT vs Continuous Endurance Training:
Battle of the Aerobic Titan s,” University of New Mexico

website, accessed Augus t 3, 2016, https://www.unm.edu/~
.lkravitz /Article20%fol der/HIITvsCardio.htm l

Hanna Rosin, “How a Danish Town Helped Youn g Muslims .٣
,Turn Away from ISIS,” Jefferson Public Radio, July 15

http:// w ww.npr.org/sections/ health- ,2016
shots/2016/07/15/485900076 /how-a-danish-town-h elped-
.young-muslims- turn-away-from -isis

الفصل السابع طرد اللصوص من

منزلك

١. See Joseph Campbell, The Hero with a Thousand Faces (Novato, CA: New World Librar y, 2008).

٢. David Whyte, “Statue of Buddha,” in River Flow: New and Selected Poems, rev . ed. (Langley, WA: Many Rivers Press, 2012): 308

الفصل الثامن تخيل عالمًا من دون اللصوص الخمسة

١. Dr. Purushothaman, W ords of Wisdom: 1001 Quotes & Quotations, vol. 44 (Kollam, Kerala, India: Center for Human P erfection, 2014), 93.

٢. Luke 6:42 (Engli sh Standard Version).

شكر وتقدير

ألفت ستة كتب أخرى خلال العقدين الماضيين من الزمان، وكان الكثيرون ممن ساعدوني كما هم طوال هذه الأعوام. ورغم ذلك أنا دائم

الامتنان لظهور مساعدين جدد في كل مسعى لي.

أتوجه بالشكر إلى ستيف بيرسانتي وفريقه الرائع في بيريت -كولر. فهذا كتابي الرابع معهم، وإن تفانيهم في جلب أفكار مهمة للعالم

قد استمر في إلهامي، ودائمًا ما يساعدني ستيف على أخذ أفكاري وتحسينها. أشكرك على ثقتك المستمرة في عملي.

كما أتوجه بالشكر إلى زوجتي، جانيس هولز؛ فهي تظل أكثر الأشخاص الذين أعرفهم روحانية، وكثير مما كتبت عنه في هذا الكتاب

كانت هي قدوتي فيه كل يوم، وهي تساعدني على إبقاء اللصوص خارج منزلي. إن امتناني لوجودها إلى جانبي يزداد عامًا بعد عام.

كما أتوجه بالشكر إلى أصدقائي وزملائي في مؤسسة ليرننج نتوورك، الذين دائمًا ما يقدمون الدعم لي ويتحدونني. ورغم أن معظمهم

كُتَّاب، فإنهم لا يتقاعسون عن الظهور لتقديم المساعدة بكل طريقة ممكنة. وأخص بالشكر صديقي مارشال جولدسميث؛ فهو واحد من

هؤلاء الناس الذين عندما تُطلب المساعدة منهم لا يجيب إلا قائلًا: "ما الذي تحتاج إليه، وبحلول متى؟". إن أعمالك وكرمك مستمران

في إلهامي.

أتوجه أيضًا بالشكر إلى أمي، لحبها ودعمها الدائمين. وحتى وهي في الثمانينات من عمرها تقرأ بنهم، لذا لا عجب أني التقطت عدوى

الكتابة. وأيًّا كان ما حاولت فعله في حياتي، كانت هي دائمًا أول من يشجعني.

أشكر أصدقائي الذين شجعوني على أخذ إجازة لاستكشاف السعادة الأعمق لنفسي، ومن بينهم كريس كابي وديفيد كوهل تحديدًا.

ولقد سار الكثير من الأصدقاء في طريق كامينو وشجعوني على فعل المثل، فلم يكن هذا الكتاب ليرى النور لولا هذه الرحلة.

أشكر الفريق الرائع في وكالة سبيكرس سبوتلايت، الذين لا ينقطعون عن الترويج لعملي في أنحاء العالم. ما كنت لأطلب شركاء أفضل

منهم، كما أتطلع إلى مساعدة الآلاف من الناس على العثور على المزيد من السعادة بينما نبني عالمًا أفضل للجميع.

أود أن أشكر كذلك أصدقائي الكثيرين، الجدد منهم والقدامى، الذين يملأون حياتي بالكثير من السرور. أنتم تعلمون أنفسكم، ولا أود أن

أغفل عن أي أحد منكم. أتوجه بالشكر خاصة إلى أخي غير الشقيق، جيريمي بول. فلقد اجتزنا معًا الكثير من الأعوام للمساعدة على

إيقاظ الروح، وآمل أننا سنستمر في هذا لأعوام أكثر.

أود أن أشكر كذلك كوأن سكرزينايرز ومؤسستها ساستينبل براندس. إنك الجبهة لإعادة تعريف الحياة الرغدة، وشجاعتك في قيادة

النقاشات التي تحدث فارقًا ساعدتني على زيادة جرأتي لجعل هذا الكتاب يدور حول ما هو أكثر من السعادة الشخصية.

كما أتوجه بالشكر إلى جميع المسافرين الذين قابلتهم خلال إجازتي، خصوصًا الزائرين المرافقين على طريق كامينو. وأتوجه بالشكر

خاصة إلى جيم، وهو أمريكي قابلته خلال المسير، والذي أخبرني بأن الكتاب التالي سيصدر، ولكن عليَّ الحرص أن يكون مليئًا بالقيم

الراسخة. ولقد أمضينا بضع ساعات معًا، ولكنها أحدثت فارقًا كبيرًا بالنسبة لي.

أتوجه بالشكر إلى ليندا التي تعمل في مكتبي، والتي تبقي على العقلانية في حياتي وتقدم المساعدة في كل شيء متعلق بالعمل.

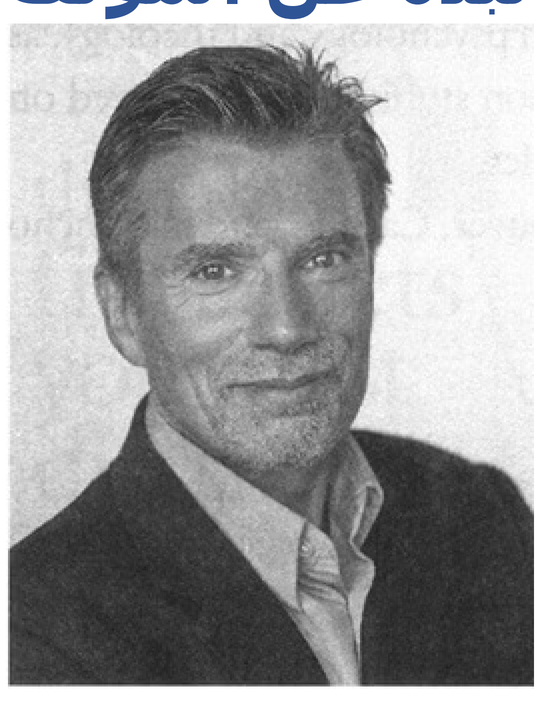
وأشكر كلًّا من جاري بيلو ودانكان شيلدز، اللذين ساعدني صوتاهما القوي على اجتياز وقت صعب للعثور على بئر أعمق للسعادة.

وأود أن أشكر الآلاف من الناس الذين تشاركوا قصصهم معي طوال هذه الأعوام؛ فكثير من معرفتي جاء بالاستماع.

وأخيرًا، أتوجه بالشكر إلى معلمي وصديقي، جون مروز. فلقد رحل عن هذا العالم في وقت مبكر للغاية، ولكنه أظهر لي قوة الهدف من

خلال حياته. فعندما طلبت منك السير معي في طريق كامينو، ورغم أنك كنت قد غادرت هذا العالم، لم تخيب أملي.

نبذة عن المؤلف



كان جون إزو رجل دين، ومتحدثًا ماهرًا، وصحفيًا، ومدربًا تنفيذيًا، وقائدًا مجتمعيًا. وهو المؤلف للكتب الأكثر مبيعًا التي تشمل كتاب

Stepping وكتاب Awakening Corporate S oul The Five Secrets You Must وكتاب ، Up . Discov er before You Die

وهو متحدث رئيسي مطلوب في معظم المؤتمرات والمناسبات المؤسسية، بما أنه تحدث إلى ما يزيد على مليون شخص حول العالم.

تشمل قائمة عملائه شركات مثل آي بي إم، وكانتاس، ومايو كلينك، وهيومانا، ومايكروسوفت، وهيولت باكرد، وتيلوس، ووالمارت،

وماكدونالدز. وهو يتحدث كل عام فيما يزيد على ٧٠ مؤتمرًا، وكثيرًا ما يقود معسكرات مؤسسية بشأن فاعلية القيادة الشخصية.

كان كتاب إزو بعنوان The Five Secrets You Must Discover bef ore You Die هو الأساس لنجاح برنامج تليفزيوني مدته خمس

ساعات أنتجته قناة بيوغرافي، وأذيع لاحقًا على قناة بي بي إس. وقد تُرجم الكتاب – الذي أجرى لأجله مقابلات مع ٢٥٠ شخصًا تتراوح

أعمارهم ما بين الستين والمائة وستة أعوام طالبًا منهم تذكر ما تعلموه عن الحياة – إلى ما يزيد على ٢٠ لغة.

وقد كان رائدًا في حركة المسئولية المجتمعية المؤسسية، كما أنه انخرط بكثرة في المساعدة على بناء مستقبل مستقر. وبعيدًا عن

عمله متحدثًا ومؤلفًا، فقد كان منخرطًا بكثرة في جهود لإقامة النقاشات وجهود لبناء مستقبل أفضل، وهو المؤسس المشارك لمؤسسة

المنتمية إلى The Men ’ s Initiative ، جامعة كولومبيا البريطانية، والتي تكرس جهودها لبناء مستقبل أفضل من خلال تحسين

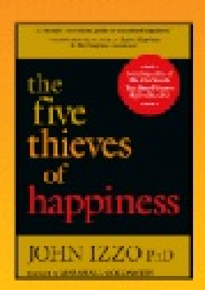
استقامة البشر ورفاهيتهم حول العالم.

يحمل إزو درجة الماجستير في علم النفس وعلم الأديان، إضافة إلى الدكتوراه في دراسات التواصل. وقد كان عضوًا في هيئة

التدريس لدى جامعتين مرموقتين.

وهو يمتلك منزلين، أحدهما في فانكوفر بكندا، والآخر في رانشو ميراج بولاية كاليفورنيا.

الغلاف الخلفي



توقف عن السعي وراء السعادة؛ فقط ابتعد عن طريقها!

يزعم إزو أن السعادة هي حالتنا الطبيعية، ولكن السعادة تُسرق بواسطة أنماط ذهنية ماكرة والتي يتصورها في صورة لصوص: لص السيطرة، ولص الخيلاء، ولص الجشع، ولص الاستهلاك، ولص التراخي. وقد اكتشف هذه اللصوص عندما كان يسعى وراء مصدر السعادة الحقيقي خلال فترة راحة امتدت لعام، تنزه فيها في طريق كامينو دي سانتياجو، وعاش في جبال الأنديز في بيرو. وهذا الكتاب الحكيم والملهم يصف الأقنعة التي يرتديها هؤلاء اللصوص، والأدوات التي يستخدمونها لاختراق قلوبنا، وكيفية إبعادهم إلى الأبد. ويظهر إزو كيف يقوم لصوص السعادة الشخصية هؤلاء بتدمير المجتمع أيضًا. سوف يساعدنا هذا الكتاب جميعًا على اكتشاف، وتطوير، والدفاع عن السعادة التي تمثل طبيعتنا الحقيقية، بينما نبني عالمًا نريد جميعًا أن نعيش فيه.

"معظمنا ننتظر أن تُمنح لنا السعادة من "الخارج". ويظهر لنا جون كيفية العثور عليها "بالداخل". أتمنى أن يساعدك هذا الكتاب بقدر ما ساعدني".

مارشال جولدسميث، مؤلف كتاب "*What Got You Here Won't Get You There*" الوارد بقوائم الكتب الأعلى مبيعًا

"دليل فعال لكي تصبح سعيدًا من الطراز العالمي".

روبن شارما، مؤلف كتابي "*The Monk Who Sold His Ferrari*" و "*The Leader Who Had No Title*" اللذين يتصدران قوائم الكتب الأعلى مبيعًا

"هذا الكتاب مُصمم على نحو رائع، ومكتوب على نحو جميل، وجذاب تمامًا. إنه جوهرة متألقة بين الكتب، ثري بحكمة خالدة وزاخر بحقائق معاصرة".

جيم كوزس، الشريك المؤلف لكتاب "*The Leadership Challenge*" والزميل التنفيذي لعميد قسم الإدارة، بكلية ليفي لإدارة الأعمال، بجامعة سانتا كلارا

"الأمور الوحيدة التي تمنعك عن راحة البال الكاملة هي أمور عقلية، وهذا الكتاب يظهر لك كيفية إزالة تلك العقبات للأبد".

براين تريسي، مؤلف كتاب "*The Power of Self-Confidence ,Eat That Frog!*"



دكتور جون إزو، هو خطيب معتمد وراوي قصص مؤثر والذي ألف أو شارك في تأليف ستة كتب، من بينها

"The Five Secrets You Must Discover Before You Die, Stepping Up, Awakening Corporate Soul."

شركة بيريت-كوهلر







جدول المحتويات